

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО “Эксперт Хоспиталити”  
Прохоров Д.В.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

## Правила посещения загородного фитнес-клуба «Чайка»

### Поздравляем!

Вы стали членом фитнес-клуба «Чайка» - Вы сделали новый правильный шаг к здоровому образу жизни! Быть членом фитнес-клуба «Чайка» - значит добиваться целей, становиться более красивым и здоровым, делая свою жизнь ярче, интереснее от занятий фитнесом получать удовольствие в кругу единомышленников.

### **Наш девиз: «Фитнес с комфортом для Вашей семьи!»**

В ФК «Чайка» установлены «Клубные правила», обязательные для всех вступивших в наш Клуб.

**Клубные правила** – это комплекс условий посещения Клуба, направленных на создание более безопасных, оптимально удобных условий для тренировок каждого нашего клиента.

В случае необходимости и для Вашего комфорта Клубные правила могут быть пересмотрены или дополнены администрацией ФК «Чайка».

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ КЛУБА

1.1. Часы работы Клуба:

- с понедельника по пятницу: с 07.00 ч. до 23.00 ч.,
- в субботу, воскресенье и праздничные дни с 07.00 ч. до 23.00 ч.;

1.2. Администрация Клуба, в случае систематического нарушения членом клуба графика работы Клуба (выход с территории после окончания работы Клуба) оставляет за собой право в следующие посещения ограничить его допуск в Клуб за час до его официального закрытия, а так же принимать меры по устранению нарушения вплоть до досрочного расторжения Контракта.

1.3. Первого января каждого года с 13:00ч до 23:00ч только для проживающих гостей в отеле в Клубе работают: бассейн и банный комплекс. Со 2 января Клуб работает по установленному графику.

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, Членам Клуба (при их согласии) отправляется смс – уведомление об изменении часов работы Клуба.

1.5. В целях обеспечения безопасности члену Клуба, а также приглашенным им или сопровождающим члена Клуба лицам не разрешается проносить на территорию Клуба любые виды оружия (огнестрельное и холодное), взрывчатые вещества, а также ядовитые и сильнодействующие вещества.

1.6. Все помещения Клуба являются зонами, свободными от курения.

Находиться в Клубе в состоянии алкогольного, наркотического и/или иного рода опьянения запрещено.

Администрация Клуба вправе отказать посетителю в посещении Клуба в случае наличия подозрений, что лицо находится в одном из вышеуказанных состояниях.

1.7. Не разрешается приносить с собой продукты питания и принимать пищу на территории фитнес зон и раздевалок клуба. Вы можете воспользоваться услугами, баров и/или ресторанов, включая зоны отеля.

1.8. В период нахождения в Клубе необходимо соблюдать правила общественного порядка, не использовать в своей речи нецензурную лексику, не доставлять неудобства другим членам Клуба, не унижать и не оскорблять персонал Клуба. В случае нарушения данного правила,

Администрация Клуба оставляет за собой право вывести нарушителя из Клуба и в дальнейшем ввести в отношении него ограничение / запрет на посещения Клуба.

1.9. Ключ от шкафа, выдается в обмен на клубную карту (в ее отсутствие – документ, удостоверяющий Вашу личность). В шкафчике находятся два полотенца. При выходе из Клуба, необходимо сдать ключ от шкафа и использованные полотенца администратору на рецепцию в обмен на клубную карту. В случае утери или порчи клубной карты, ключа от шкафа или сейфовой ячейки, полотенца, халата или любого другого инвентаря, выдаваемого Клубом на время занятий, взимается штраф в размере и порядке, установленном администрацией Клуба на день утраты.

1.10. Перед началом занятий Вам необходимо пройти первичное спортивное тестирование и вводную тренировку, на которую Вас запишет консультант отдела продаж.

1.11. Для тренировок в Клубе Вам необходимо переодеться в спортивную одежду и сменную чистую, закрытую спортивную обувь, предназначенную для занятий в Клубе (верхняя часть тела должна быть закрыта). Нахождение внутри Клуба (в фитнес зонах) в верхней одежде и уличной обуви запрещено. Администрация Клуба вправе недопустить Вас на тренировку в помещениях в уличной обуви.

1.12. В местах общего пользования (раздевалки, душевые, финская сауна, турецкая баня, фитнес зоны) необходимо соблюдать личную гигиену, быть опрятными, не пользоваться аэрозолями и парфюмом с ярко выраженным ароматом.

1.13. Предоставляемый Клубом спортивный инвентарь необходимо применять строго по назначению.

1.14. Посетители Клуба обязаны бережно относиться к предоставляемому в пользование имуществу Клуба. Напоминаем, что в соответствии с действующим законодательством, посетители Клуба несут материальную ответственность за ущерб, причиненный имуществу Клуба с возмещением стоимости поврежденного и/или утраченного имущества.

Посетители Клуба также несут солидарную ответственность за соблюдение приглашенными ими лицами Правил посещения Клуба, а также за причиненный ими ущерб имуществу Клуба и (или) другим членам Клуба. В случае невозможности исполнения вашим гостем своей части обязательств по возмещению ущерба, причиненного имуществу Клуба, ответственность за причиненный ущерб понесет Член Клуба, в полном объеме.

1.15. Запрещается самостоятельное (без обращения к дежурному инструктору) использование музыкальной и другой аппаратуры Клуба.

1.16. Вы можете пользоваться услугами только инструкторов клуба «Чайка». Проведение персональных тренировок на территории Клуба разрешается только инструкторам клуба «Чайка». Проведение персональных тренировок между Членами Клуба запрещено.

1.17. В случае ограничения пользования зонами для тренировок во время проведения клубных мероприятий, администрация Клуба информирует Членов Клуба путем размещения на информационных стендах Клуба объявлений не позднее, чем за 24 часа до начала проведения указанных мероприятий, а также рассылкой в установленный срок смс - уведомлений.

1.18. Доводим до Вашего сведения, что на территории Клуба Вы можете приобрести товары первой необходимости и воспользоваться дополнительными услугами, не входящими в стоимость клубной карты: аренда спортивного инвентаря, персональные тренировки, разовые гостевые визиты 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 инструктору или менеджеру зоны перед использованием дополнительными услугами. Вы можете на рецепции Клуба предварительно записаться на персональную тренировку. Вы можете отказаться и (или) перенести забронированную ранее услугу, но не менее чем за 12 часов до начала ее оказания, в противном случае, дополнительная услуга считается оказанной в полном объеме и подлежит оплате, а возврат ранее оплаченной суммы за забронированную дополнительную услугу не производится.

1.19. При посещении Клуба не оставляйте личные вещи, предметы и одежду без присмотра. Используйте для их хранения шкафы в раздевалках, а для хранения ценностей - сейфовые ячейки. Найденные в Клубе вещи хранятся в Клубе в течение ограниченного срока в порядке, установленном администрацией Клуба, но не более 6 месяцев. За ценные вещи и документы, не переданные на хранение в сейфовые ячейки, администрация Клуба ответственность не несет.

1.20. С целью защиты частной жизни Членов Клуба на территории Клуба Кино/видео и фотосъемка в Клубе без согласования с администрацией Клуба запрещена. Кино/видео и фотосъемка разрешена в строго отведенных местах.

1.21. Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары любого рода и назначения на территории Клуба без письменного разрешения руководства Клуба не разрешается.

1.22. Входить на территорию Клуба с домашними животными запрещено.

1.23. 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, о чем Члену Клуба направляется смс - уведомление.

## **2. АКВАЗОНА\*\***

бассейн (большой бассейн/бассейн для детей) финская сауна, турецкая баня, инфракрасные кабины, купель с холодной водой.

2.1. При посещении аквазоны необходимо соблюдать правила общей гигиены: **ОБЯЗАТЕЛЬНО** перед посещением аквазоны принятие душа с мочалкой и мылом (использование геля нежелательно).

2.2. Во избежание приступов астмы и других случаев аллергической реакции у других членов клуба не допускается пользоваться любыми косметическими средствами (масло, мед, скраб, пилинг и другие ароматические препараты) в финской сауне или турецкой бане.

2.3. Перед посещением, пользованием бассейном не допускается втирать в кожу различные кремы и мази.

2.4. Не разрешается перемещаться по территории раздевалки, душевых и бассейна без купальных тапочек.

2.5. Во избежание замыкания электрооборудования (поражения посетителей зоны электротоком) и для поддержания оптимального режима температуры и влажности в финской сауне запрещается сушить купальные костюмы и любые принадлежности одежды, а также лить воду и другие жидкости на каменку (камни) и отражатели.

2.6. При посещении бассейна необходимо использовать шапочки для плавания, либо собирать и крепить в пучок длинные волосы.

2.7. Инвентарь, предназначенный для водных групповых программ (персональных тренировок) - пояса, гантели, перчатки, гибкие палки - не разрешается использовать для самостоятельных занятий.

2.8. Не разрешается сидеть или висеть на разделительных дорожках.

2.9. Во избежание травм **ЗАПРЕЩАЕТСЯ БЕГАТЬ ПО ТЕРРИТОРИИ БАССЕЙНА**, плавать поперек бассейна, прыгать с разделительных стенок и бортиков бассейна.

2.10. Не разрешается использовать противоток, джакузи и водопад для игр.

2.11. **ЗАПРЕЩЕНО** находиться взрослым в бассейне для детей, за исключением родителя/сопровождающего лица с ребенком до 6-ти лет (п.8.2. настоящих Правил).

## **3. ВОДНЫЕ ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ\*\***

3.1. На время проведения групповых занятий в бассейне зона, предназначенная для плавания, может быть ограничена.

3.2. 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, не соответствующее Вашему уровню подготовленности.

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

3.4. Членам Клуба необходимо до минимума свести разговоры во время прохождения группового занятия.

3.5. После занятия все специальное оборудование - пояса, гантели, перчатки, гибкие палки Вам необходимо самостоятельно убрать в специально отведенные для этого места хранения.

#### **4. ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ\*\***

4.1. Во избежание возможных травм и причинения вреда здоровью, настоятельно рекомендуется пройти первоначальный вводный инструктаж и посещать занятия, соответствующие вашему уровню подготовленности, согласно результатам фитнес тестирования, рекомендаций врача и инструктора. Инструктор имеет право не допустить Вас на групповое занятие, не соответствующее вашему уровню подготовленности.

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

4.3. Не разрешается использовать свою собственную хореографию и «свободные веса», без соответствующей команды инструктора.

4.4. Использование мобильных телефонов в залах групповых программ не разрешается.

4.5. Запрещается резервировать места в зале ранее, чем за 10 минут до начала занятия, однако, некоторые групповые программы, определенные Клубом, могут проводиться исключительно по предварительной записи на рецепции Клуба.

4.6. После окончания каждого занятия все специальное оборудование Вам необходимо самостоятельно убрать в специально отведенные для этого места

#### **5. ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ\*\***

(тренажерный зал, кардиозона)

5.1. Перед каждой тренировкой в тренажерном зале обязательно проводите тщательную Общую разминку, которая включает в себя использование кардиотренажеров, упражнений «на растяжку». 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.

5.2. 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.

5.3. 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.

5.4. Соблюдайте правильную индивидуальную методику тренировок и использование весов, определенных инструктором при проведении персонального первичного инструктажа в тренажерном зале и указанных в индивидуальной программе тренировок.

5.5. 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.

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

#### **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 свободный от веса край грифа и приведут к переворачиванию и падению штанги.

5.7. Занимаясь на кардиотренажерах, начинайте занятия с умеренной нагрузкой, повышая ее постепенно. Контролируйте нагрузку с помощью измерения частоты сердечного сокращения (пульса) в соответствии с данными Вам инструктором рекомендациями на первичном инструктаже в тренажерном зале, указанными в Вашей индивидуальной программе тренировок.

5.8. Внимательно следуйте инструкциям по использованию каждого конкретного кардиотренажера.

#### **Беговая дорожка:**

- Перед началом работы на беговой дорожке **ОБЯЗАТЕЛЬНО ОДЕВАЙТЕ «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 (и) 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.

#### **Эллиптический кросс – тренер (Эллипс):**

- Эллиптический тренажер является механическим кардиотренажером.
- Тренажер начинает свою работу после совершенного вами движения. Ноги располагаются на педалях. В течение всей работы на Эллипсе старайтесь не отрывать пятки от педалей.
- На Эллипсе существует как прямой ход педалей, так и обратный, что положительно воздействует на вестибулярный аппарат человека.
- Основную работу выполняют ноги, руки при выполнении упражнения можно держать как на датчиках пульса, так и на активно движущихся рукоятках, что обеспечит вам больший расход энергии во время работы
- Эллиптический тренажер показан на любом уровне подготовленности и является самым безопасным кардиотренажером для опорно-двигательного аппарата человека.

5.9. На территории тренажерного зала необходимо находиться в закрытой спортивной обуви (исключено ношение сланцев и сандалий с открытыми носами).

## **6. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ДЕТСКОГО КЛУБА**

6.1. Дети могут находиться в Клубе:

- с 14 месяцев до 13 лет – с 9.00 до 20.30

6.2. Детская клубная карта дает право использовать тренировочные зоны, предусмотренные Правилами посещения Детского Клуба. Находясь на указанных территориях, дети должны соблюдать общие установленные правила посещения Клуба. Использование детьми до 13 лет тренировочных зон и посещение занятий, не предусмотренных правилами Детского Клуба, не разрешается.

6.3. Дети в возрасте старше 12 лет могут посещать Клуб самостоятельно, на основании оформленного одним из родителей (вне зависимости от наличия у него членства) Заявления о самостоятельном посещении (самостоятельном перемещении по зонам) Клуба.

6.4. Дети в возрасте до 12 лет могут посещать Клуб только в присутствии родителей/сопровождающих лиц (не моложе 18 лет):

- Родители/сопровождающие лица несут персональную ответственность за детей на территории Клуба и не должны оставлять детей на территории Клуба без присмотра.

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

- Ребенка должен привести и забрать из Клуба один и тот же родитель/сопровождающее лицо.

- Родители/сопровождающие лица должны своевременно привести ребенка на занятие, а также вовремя забрать его по окончании занятия.

6.5. В случае если родители/сопровождающие ребенка лица не являются членами Клуба, указанные лица не имеют право пользоваться услугами Клуба, предусмотренными видом членства (раздел II Контракта), за исключением случая указанного п.8.3 настоящих Правил. В случае выявления Клубом нарушения родителями/сопровождающими ребенка лицами (не членами клуба) порядка пребывания на территории Клуба, Владельцем Контракта должен быть оплачен гостевой визит, согласно прейскуранту цен, установленных Клубом на день нарушения.

6.6. Ребенок должен быть здоров. Во избежание инфицирования детей в Клубе 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 или врач могут не допустить до занятия и (или) посещения детской комнаты ребенка, имеющего вышеперечисленные или иные симптомы, на их взгляд, при которых занятие в клубе ребенку противопоказаны.

6.7. Необходимо одевать детей в удобную спортивную форму и сменную чистую специализированную обувь, предназначенную для занятий в клубе.

6.8. Опоздание ребенка на разминку опасно для его здоровья. Инструктор имеет право не допустить на занятие ребенка, опоздавшего более чем на 5 мин.

## **7. ДЕТСКАЯ КОМНАТА\*\***

7.1. Детскую комнату могут посещать:

- дети от 14 месяцев до 3 лет в сопровождении взрослого (родители/уполномоченные лица).
- дети от 3 до 12 лет могут находиться в Детской комнате самостоятельно - ответственность за безопасное пребывание ребенка на территории Детской комнаты в этом случае остается за Клубом. Во время пребывания ребенка в Детской комнате родители/сопровождающие лица должны находиться в Клубе - но не в Детской комнате, сообщив заранее инструктору Детской комнаты о своем местонахождении в Клубе.

7.2. Не разрешается оставлять детей в Детской комнате более трех часов. Если родители/сопровождающие ребенка лица не уверены, что ребенок может оставаться один, они могут периодически навещать его или сократить время его пребывания в Детской комнате.

7.3. Все оборудование и игрушки проходят надлежащую дезинфекционную обработку, поэтому предпочтительно, чтобы дети не приносили личные игрушки из дома.

## **8. ПОСЕЩЕНИЕ ДЕТЬМИ АКВАЗОНЫ\*\***

бассейн (большой бассейн/бассейн для детей), финская сауна, турецкая баня.

8.1. Находясь на выше указанных территориях, дети должны соблюдать общие установленные правила посещения аквазоны (пп.2.1.- 2.10 настоящих Правил).

8.2. Дети до 1,5-а лет ОБЯЗАНЫ посещать бассейн (большой бассейн и бассейн для детей) только в специальных непромокаемых памперсах. Дети старше 1,5 лет посещают бассейн только в детских купальных костюмах (плавках, купальниках).

8.3. Дети до 12 лет должны посещать бассейн, финскую сауну, турецкую баню только в сопровождении и под присмотром родителей или сопровождающих лиц. Ответственность за безопасность детей в указанных зонах несут родители или сопровождающие лица.

8.4. Без разрешения дежурного инструктора не допускается перемещение игрушек из зоны бассейна для детей в зону большого бассейна и наоборот предметов, предназначенных для использования в большом бассейне, в детский.

8.5. Детям старше 9 лет не разрешается находиться в бассейне для детей.

## **9. ПОСЕЩЕНИЕ ДЕТЬМИ ВОДНЫХ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ\*\***

9.1. Дети до 17 лет (включительно) на водные групповые программы для взрослых не допускаются.

## **10. ПОСЕЩЕНИЕ ДЕТЬМИ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ\*\***

10.1. Дети до 17 лет на групповые программы для взрослых не допускаются.

## **11. ПОСЕЩЕНИЕ ДЕТЬМИ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА\*\***

(тренажерный зал, кардиозона)

11.1. Занятия на детских тренажерах (Детский Клуб) разрешаются:

- детям с 5 лет в сопровождении инструктора Детского Клуба в группе или индивидуально;

11.2. Для подростков с 12 лет возможны самостоятельные тренировки или тренировки с инструктором в общем тренажерном зале после прохождения ими персонального фитнес тестирования и персонального первичного инструктажа в общем тренажерном зале в строгом соответствии с разработанной для ребенка индивидуальной программы тренировок.

11.3. Подростки в возрасте от 12 до 16 лет, желающие посетить общий тренажерный зал самостоятельно, обязаны предъявить программу, составленную инструктором при прохождении первичного спортивного инструктажа. Данная программа дает право, подросткам данного возраста, заниматься самостоятельно в тренажерном и кардио залах.

11.4. Юноши и девушки от 16 лет и старше имеют право посещать тренажерный зал самостоятельно.

11.5. Самостоятельно находиться в тренажерном зале и кардиозоне детям до 12 летнего возраста ЗАПРЕЩЕНО.

*\* Правила посещения Клуба распространяются на Членов Клуба и гостей (в том числе на детей до 17 лет), посещающих Клуб по гостевым разовым визитам.*

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

От Клуба: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

С условиями Контракта и Правилами посещения Клуба ознакомлен,  
обязуюсь выполнять:

От Члена Клуба: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*1 (одного) ребенка может сопровождать уполномоченное лицо, при условии оформления одним из родителей (вне зависимости от наличия у него членства) Заявления на сопровождение (бланк заявления оформляется на рецепции Клуба).*