

ПРАВИЛА ФИТНЕС - КЛУБА

В Фитнес-клубе «СОК ВЕЛНЕС» (далее - Клуб) установлены правила (далее - Правила Клуба), обязательные для соблюдения всеми Членами Клуба и посетителями, находящимися на территории клуба. Просим Вас внимательно ознакомиться с настоящими Правилами и придерживаться их.

Цель Правил Клуба – создание безопасных и комфортных условий для тренировок. С действующими правилами Клуба Вы всегда можете ознакомиться в зоне «Информация для потребителей» в Клубе и на сайте: www.sokwellness.ru.

Порядок принятия изменений и дополнений к Правилам Клуба. Изменения и дополнения к настоящим Правилам, действительны только в том случае, если они утверждены Администрацией Клуба. Администрация Клуба в случае необходимости и для комфорта Членов Клуба вправе в одностороннем порядке изменять и дополнять Правила Клуба. В случае внесения изменений и дополнений в настоящие Правила Клуб обязуется уведомлять об этом его Членов посредством размещения информации на рецепции Клуба, на информационных стендах или другим доступным способом через средства связи, указанные Членом Клуба.

1. Общие положения

- 1.1. Клуб открыт для Вас в будни с 07.00 до 23.00 часов, в праздничные и выходные дни с 09.00 до 22.00 часов, 1 января Клуб не работает. Клуб имеет право изменять часы работы. Для целей настоящих Правил и Правил детского клуба термин «Член Клуба» означает как Членов, так и гостей Клуба.
- 1.2. Доступ Членов Клуба для занятий возможен не менее чем за 30 минут до окончания времени посещения, предусмотренного условиями соответствующего договора. Тренировочные зоны заканчивают работу за пятнадцать минут до закрытия Клуба.
- 1.3. Для оповещения Членов Клуба и их Гостей обо всех новостях Клубной жизни - акциях, конкурсах, соревнованиях, праздниках и других клубных мероприятиях Администрация Клуба вправе осуществлять рассылку по электронной почте, рассылку sms-сообщений на сотовый телефон Члена Клуба (в случае получения согласия), а также информацию в социальных сетях и на официальном сайте фитнес-клуба.
В случае, если Член Клуба или Гость желает отказаться от какого-либо способа оповещений, например, от sms-сообщений в пользу электронной почты, или отказаться от информационных рассылок вообще, он может это сделать в отделе продаж Клуба.
- 1.4. Члены Клуба несут ответственность за вред, причиненный Клубу в соответствии с условиями договора и действующим законодательством. Администрация Клуба не несет ответственности за вред, причиненный жизни, здоровью и/или имуществу Члена Клуба, если юридический факт наличия вины Администрации Клуба, повлекший причинение вреда, не будет определен в судебном порядке.
- 1.5. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья Члена Клуба, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания. Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало грубое нарушение правил пользования тренажерами и правилами безопасности на воде. Клуб не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением городскими властями сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ.
- 1.6. Временное ограничение работы клуба, саун, бассейнов, другого оборудования (на срок не более 14 (четырнадцати) календарных дней в течение полугода) по причине ремонта, технического обслуживания помещений, оборудования или на другой срок при наступлении обстоятельств, не зависящих от Администрации Клуба, не является основанием для требования выплаты Администрацией Клуба любого рода компенсаций.

2. Членство в клубе

- 2.1. Членом Клуба может быть физическое лицо старше 14 лет, несовершеннолетние дети возраста с 3 до 13 лет только при условии, что родитель/законный представитель имеет карту Клуба.
- 2.2. Членство в Клубе является персональным (именным). Срок действия Членства ограничен сроком оказания услуг, указанных в договоре.
- 2.3. Член Клуба при заключении договора обязан пройти соответствующую процедуру регистрации в клубе: заполнение персональных данных, фотографирование, получение браслета-замка.
- 2.4. Пропуском в Клуб является клубный браслет, который оформляется в отделе продаж при предъявлении документа, удостоверяющего личность. В случае временного отсутствия клубного браслета у Члена Клуба, доступ в Клуб осуществляется по временному пропуску, выдаваемому на рецепции Клуба по предъявлении документа, удостоверяющего личность Члена Клуба. В случае утери браслета Член Клуба имеет право на его восстановление при оплате его стоимости по прайсу. Член Клуба не имеет права передавать клубный браслет третьим лицам.
- 2.5. Приостановление срока оказания услуг - «заморозка».
Приостановление оказания услуг Члену Клуба (далее - заморозка) предоставляется по договорам, в которых оно предусмотрено. Общее число дней заморозки определяется видом членства и периодом его действия. Заморозка предоставляется по письменному заявлению Члена Клуба на срок, определенный в договоре. Минимальный срок заморозки договора – 10 дней. Заявление может быть оформлено только ДО заявляемого срока заморозки. Бланк заявления можно получить на рецепции Фитнес-клуба.
Дополнительная заморозка - до 120 (сто двадцати) календарных дней, предоставляется при наступлении беременности, подтвержденной соответствующей справкой из женской консультации.
В случае, если Член Клуба не уведомил Администрацию Клуба о заморозке Клубной карты и не посещает Клуб, то услуги по Договору за период, в котором Член Клуба не посещал Клуб, считаются оказанными Клубом в полном объеме.
- 2.6. Досрочное расторжение Договора.
Досрочное прекращение Членства в Клубе возможно в следующих случаях:
 - по инициативе Клуба в одностороннем внесудебном порядке в случае нарушения Членом Клуба условий договора и/или Правил Клуба;
 - по соглашению сторон;

- по инициативе Члена клуба.
- 2.7. В случае досрочного прекращения Членства, Клуб возвращает остаток денежных средств пропорционально не использованному количеству дней по приобретенному Клубному членству, исходя из его фактической стоимости на день приобретения.

3. Правила о личном кабинете

- 3.1. Член Клуба вправе зарегистрироваться и получить на сайте www.sokwellness.ru и/или через мобильное приложение доступ к электронному сервису «личный кабинет» (далее - «Личный кабинет»).
- 3.2. При регистрации и получении доступа для пользования Личным кабинетом Члену Клуба предоставляются специальные средства проверки и доступа, которые запрещается передавать каким-либо третьим лицам.
- 3.3. Информация о порядке доступа, пользования Личным кабинетом размещается на сайте: www.sokwellness.ru и обязательна для соблюдения Членом Клуба.
- 3.4. Клуб и Член Клуба соглашаются, что все действия совершенные в Личном кабинете, совершены от имени:
- Члена Клуба, достигшего 18-летнего возраста, будут считаться совершенными надлежащим образом Членом Клуба;
 - Членом Клуба, не достигшего 18-летнего возраста, будут считаться совершенными надлежащим образом одним из родителей и /или законным представителем Члена Клуба.

4. Расчеты по договору

- 4.1. Все расчеты по Договору осуществляются в наличной и безналичной форме в валюте Российской Федерации следующими способами:
- через Личный кабинет (при наличии в Клубе);
 - через автоматическое устройство для расчетов (везде по тексту «Автокасса»), используемое самостоятельно плательщиком для осуществления расчета в автоматическом режиме с применением контрольно-кассовой техники без участия уполномоченного лица Клуба (при наличии в Клубе);
 - в кассе Клуба (часы работы кассы ежедневно с 10:00 до 20:00);
 - иными способами, не противоречащими действующему законодательству РФ.
- 4.2. Датой оплаты считается одна из следующих дат:
- дата внесения денежных средств/списания денежных средств с использованием платежной карты в кассе Фитнес Клуба/Автокассе;
 - дата поступления денежных средств на расчетный счет Фитнес Клуба при безналичных расчетах.
- 4.3. Для оплаты дополнительных услуг Клуба и услуг третьих лиц (СПА, Фитнес-бар) Член Клуба может внести аванс на лицевой счет (далее – «Депозит»).

В случае недостатка денежных средств на депозите Фитнес Клуб предоставляет Члену Клуба возможность отсрочки платежа на период до 30 (тридцати) календарных дней для оплаты дополнительных услуг на сумму, не превышающую 10 000 (Десять тысяч) рублей, при условии, если до окончания срока действия членства осталось более 60 (шестидесяти) календарных дней.

- 4.4. Перемещение денежных средств между лицевыми счетами Членов Клуба не допускается.
- 4.5. При оказании Дополнительной услуги, если ее стоимость списывается из суммы Депозита, Члену Клуба выдается подтверждающий документ (кассовый чек), а в случае оплаты через Личный кабинет – информация об оплате отражается в Личном кабинете.
- 4.6. Клуб вправе в индивидуальном порядке по каждому отдельному случаю предоставить Члену Клуба отсрочку платежа за дополнительные услуги.
- 4.7. Членам Клуба запрещено оплачивать персональные тренировки лично тренерскому составу. Персональная тренировка проводится только при наличии чека на данную услугу.

5. Правила пребывания в Клубе

- 5.1. Пользование услугами Клуба детьми до 14 лет регламентируется правилами Детского Клуба. Родители несут персональную ответственность за детей на территории Клуба.
- 5.2. Член Клуба на территории Клуба вправе пользоваться только услугами лиц, являющихся тренерами Клуба. Проведение персональных тренировок Членами Клуба не разрешается.
- 5.3. Член клуба имеет право отменить или перенести забронированную дополнительную услугу не менее чем за 6 часов до назначенного заранее времени ее оказания. В противном случае, данная услуга считается проведенной и подлежит оплате.
- 5.4. Член Клуба в установленном порядке может пригласить гостей (разовый визит) в целях ознакомления с Клубом, если это предусмотрено видом выбранного членства. На гостей распространяются правила Клуба, которым он обязан следовать. Дополнительные услуги оказываются гостю на той же основе, что и Члену клуба. Ответственность за соблюдение гостем правил Клуба возлагается на Члена Клуба.
- 5.5. Во время проведения клубных мероприятий Клуб имеет право ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем Члены Клуба информируются заранее путем размещения в Клубе объявлений на стойке рецепции не менее чем за 12 часа до проведения указанных мероприятий.
- 5.6. В случае утраты имущества Клуба, предоставляемого Члену Клуба в пользование в связи с оказанием услуг, Член Клуба обязуется возместить его стоимость до следующего посещения Клуба согласно действующему прейскуранту.
- 5.7. Член Клуба имеет право пользоваться парковкой Клуба для личного транспорта (при наличии свободных мест) только на время своего нахождения в Клубе (на территории Клуба).
- 5.8. При ухудшении (даже незначительном) самочувствия во время занятий Члену Клуба необходимо сообщить об этом незамедлительно тренеру, который проводит физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия, или иному сотруднику Клуба для обеспечения оказания первой помощи нуждающемуся.
- В случае отсутствия в прямом доступе тренера/сотрудника Клуба, необходимо обратиться к любому находящемуся рядом лицу с просьбой оказать помощь и/или пригласить сотрудника фитнес-клуба.
- 5.9. При наступлении беременности не позднее первого посещения Клуба после того, как посетителю фитнес-клуба станет известно об этом, необходимо сообщить об этом сотруднику фитнес-клуба, а также представить справку из женской консультации (от врача акушера-гинеколога) с разрешением посещения занятий в фитнес-клуба. На основании разрешения от врача акушера-гинеколога посетителю фитнес-клуба будут рекомендованы специальные программы для беременных.
- 5.10. Откажитесь от посещения Клуба при наличии инфекционных, остро - респираторных и иных заболеваний - это опасно для Вашего здоровья и для здоровья окружающих Вас людей.

6. Правила этикета в Клубе

- 6.1. На территории Клуба запрещается находиться в верхней одежде (за исключением летнего периода). Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе Клуба (с учетом режима его работы).
- 6.2. Член Клуба во время занятий должен носить закрытую спортивную обувь (кроссовки, кеды). Тренировка в уличной и пляжной обуви запрещена.
- 6.3. Член Клуба обязан соблюдать правила личной гигиены и использовать полотенце на тренажерах.
- 6.4. Во время тренировок верхняя часть тела должна быть закрыта.
- 6.5. Члену Клуба запрещается заниматься и находиться в зонах саун в термоодежде для похудения.
- 6.6. Членам клуба запрещено оплачивать персональные тренировки лично тренерскому составу. Персональная тренировка проводится только при наличии чека на данную услугу.
- 6.7. Членам клуба рекомендовано использовать индивидуальную емкость для воды. В целях безопасности Членов Клуба, а также оборудования в тренировочных зонах необходимо использовать шейкеры и бутылочки для питья.
- 6.8. Член Клуба обязан соблюдать чистоту во всех помещениях Клуба.
- 6.9. Члену клуба запрещается находиться в зоне саун и зоне бассейна с нанесенными на лицо и/или тело масляными и парфюмированными кремами и масками, выполнять на территории саун, бассейна и раздевалок любые косметические процедуры (скрабирование, бритье, стрижка ногтей и волос).
- 6.10. Членам клуба запрещено использовать дезодоранты, туалетную и парфюмированную воду в виде спреев и аэрозолей во всех зонах клуба.
- 6.11. Член Клуба обязан соблюдать правила общественного порядка, корректно относиться к другим Членам Клуба и персоналу Клуба, не создавать своими действиями неудобства другим.
- 6.12. Члену Клуба запрещается агрессивно разговаривать, вести пропаганду на различные темы на территории клуба, а также использовать ненормативную лексику.
- 6.13. Членам клуба на территории Клуба запрещается вести рекламную или коммерческую деятельность, распространять, продавать какую-либо продукцию и информацию.
- 6.14. Аудио - воспроизводящие устройства можно использовать только с наушниками, чтобы не мешать другим посетителям.
- 6.15. Членам клуба рекомендуется ограничить использование мобильных средств связи в помещениях Клуба. Используя мобильные телефоны в Клубе, необходимо употреблять вежливые формы общения, принимая во внимание присутствие других посетителей. При входе в Клуб мобильные телефоны необходимо переключать на беззвучный режим.
- 6.16. Членам Клуба запрещено самостоятельно использовать музыкальную аппаратуру Клуба.

7. Фото- и видеосъемка на территории Клуба

- 7.1. Членам Клуба запрещено проводить видео- и фотосъемку в Клубе без предварительного письменного разрешения Администрации Клуба.
- 7.2. В целях безопасности в Клубе осуществляется видеонаблюдение.
- 7.3. Клуб вправе проводить фото и видеосъемку Членов Клуба и использовать фото или видео изображения посетителей Клуба и/или мероприятий Клуба с предварительного письменного согласия.

8. Гардероб, шкафчики

- 8.1. Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе Клуба (с учетом режима его работы).
- 8.2. Шкафчики в раздевалке предоставляются Членам Клуба на время их пребывания в Клубе и используются для хранения одежды, обуви и личных вещей, за исключением ценных. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после завершения пребывания в Клубе. Член Клуба не должен оставлять личные вещи и одежду без присмотра вне мест соответствующего хранения. За утрату оставленных без присмотра, а равно вне мест соответствующего хранения вещей Члена Клуба, Клуб ответственности не несет.
- 8.3. Забытые Членом Клуба вещи, если они были обнаружены на территории Клуба, хранятся Клубом в течение 7 (семи) календарных дней со дня их обнаружения и в дальнейшем подлежат утилизации.
- 8.4. За сохранность утерянных/оставленных без присмотра вещей Клуб ответственности не несёт.
- 8.5. Забытые предметы личной гигиены, в том числе мочалки, косметические средства, бритвенные принадлежности, нижнее белье и т.д., подлежат немедленной утилизации.
- 8.6. О любых утерянных/оставленных без присмотра вещах необходимо незамедлительно сообщить на рецепцию Клуба.

9. Правила пользования полотенцами

- 9.1. Полотенца предоставляются в раздевалках Клуба и находятся в свободном доступе.
- 9.2. Использовать полотенца допустимо только по их прямому назначению (бросать полотенца на пол и/или протирать ими обувь нельзя).
- 9.3. Член Клуба обязуется после окончания времени оказания услуг в Клубе вернуть полотенца (в специально отведенное для этого место в Клубе).

10. Правила посещения групповых программ

- 10.1. Групповые занятия в Клубе проводятся по расписанию, установленным Клубом. Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание и осуществлять замену заявленного в расписании тренера и тренировки.
- 10.2. Вход в залы групповых программ осуществляется с тренером. Залы групповых программ запрещены к самостоятельному использованию без согласования с администрацией Клуба.
- 10.3. Во избежание травм тренер имеет право не допустить Члена Клуба на групповую тренировку, в случае его опоздания более чем на 15 мин., а также в случае отсутствия у Члена Клуба спортивной одежды и обуви.
- 10.4. Рекомендуем использовать полотенца на групповых тренировках.
- 10.5. Использование телефона и разговоры во время групповой тренировки запрещены.
- 10.6. Запрещено «бронировать» себе место и коврик до начала тренировки.
- 10.7. Использованное оборудование на тренировке необходимо убрать на место после окончания тренировки.
- 10.8. Присутствие детей до 14 лет во время групповой тренировки запрещено.
- 10.9. Ребенок в возрасте от 14 до 18 лет имеет право посещать групповые тренировки по расписанию, без использования силового оборудования.

11. Правила посещения тренажерного зала

- 11.1. Перед началом тренировки в тренажерном зале рекомендуем пройти вводную персональную тренировку.
- 11.2. Для проведения занятий в тренажерном зале Члены Клуба должны использовать только спортивный инвентарь Клуба.

- 11.3. После окончания тренировки необходимо самостоятельно убрать спортивный инвентарь (штанги, гантели, другое незакрепленное оборудование, аксессуары) в специально отведенные места.
- 11.4. Запрещается передвигать тренажеры и иное оборудование Клуба.
- 11.5. В целях гигиены используйте полотенце, открытые части тела не должны соприкасаться с тренажерами.
- 11.6. К самостоятельным тренировкам в тренажерном зале допускаются дети, достигшие 16-летнего возраста.
- 11.7. Члены Клуба могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами персональных тренеров Клуба.
- 11.8. В целях обеспечения безопасности Члена Клуба упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять только с разрешения тренера и страховкой (помощь тренера или партнера), используя при этом тяжелоатлетические ремни, лямки, перчатки.
- 11.9. Во избежание несчастных случаев:
 - при работе со штангой необходимо использовать для фиксации блинов замки для грифа;
 - для работы со свободными весами необходимо использовать в зале зону, предназначенную для этого;
 - необходимо избегать выполнения упражнений со свободными весами (гантелями, штангами, блинами) на близком расстоянии от рядом стоящих людей.
- 11.10. Член Клуба несет персональную ответственность за негативные последствия, вызванные превышением нагрузок.
- 11.11. Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером или любой другой вопрос - обращайтесь к дежурному тренеру тренажерного зала, он всегда поможет Вам.

12. Правила посещения занятий в зоне боевых искусств

- 12.1. Посещение занятий в зоне боевых искусств (в зоне татами/ринга) разрешается только в специальной обуви (чешки, борцовская обувь). Запрещается посещение занятий в обуви с жесткой подошвой.
- 12.2. Запрещается работа со снарядами без специальной экипировки (перчатки, бинты, накладки). Рекомендуется надевать защитную экипировку в присутствии тренера. Экипировка должна быть индивидуальной, запрещается использовать чужую экипировку.
- 12.3. Спарринги допускаются только с разрешения тренера и под его присмотром.
- 12.4. Запрещается работа со снарядами с нарушением правил эксплуатации (вис на снарядах, удары ногами по снарядам, не предназначенным для этого).
- 12.5. Члену Клуба запрещается бросать на татами/ринг гири, гантели, гриф и иной тяжеловесный инвентарь.
- 12.6. Члену Клуба запрещается находиться в зоне боевых искусств без разрешения Тренера во время проведения персональной или групповой тренировки.
- 12.7. Настоящим Член Клуба ставится в известность о том, что зона боевых искусств является зоной повышенного риска. Член Клуба самостоятельно несет ответственность за вред здоровью, полученный им в ходе тренировки. Член Клуба не может предъявлять Клубу какие-либо требования, связанные с возмещением вреда здоровью Члена клуба, полученному в процессе тренировки.

13. Правила посещения бассейна

- 13.1. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма (для женщин), плавков (для мужчин) и специальной сменной обуви (сланцы).
- 13.2. Члену Клуба запрещается находиться в зоне бассейна в верхней одежде.
- 13.3. Перед посещением бассейна, необходимо принять душ.
- 13.4. Перед первым посещением бассейна необходимо пройти вводную персональную тренировку в бассейне, предварительно записавшись на рецепции Клуба.
- 13.5. Рекомендации для детей до 14 лет прописаны в правилах детского клуба.
- 13.6. Нахождение взрослых Членов Клуба в детском бассейне запрещено.
- 13.7. Члену Клуба запрещается бегать в зоне бассейна, прыгать с бортиков в воду. Прыжки с бортиков возможны только при согласовании с тренером во время персонального занятия с тренером.
- 13.8. Использование в бассейне специального оборудования допускается только с разрешения тренера.
- 13.9. Члену Клуба запрещается посещать бассейн при наличии открытых ран, инфекционных, кожных и других заболеваний, а также при наличии медицинских повязок (гипс, лангет) и лейкопластырей. Администрация Клуба вправе запросить у Члена Клуба медицинские документы, подтверждающие состояние его здоровья.
- 13.10. Во время проведения групповых и персональных занятий в бассейне Клуб имеет право ограничить зону для плавания.

14. Дополнительные услуги на территории Клуба, не входящие в клубную карту

14.1. Услуги Фитнес-кафе

- 14.1.1. Фитнес-кафе не предназначен для самостоятельного приготовления спортивных напитков, смесей и других подобных продуктов, а также для употребления продуктов питания и напитков, принесенных с собой.
- 14.1.2. В Фитнес-кафе не обслуживаются Члены Клуба/Гости/Сопровождающие лица с обнаженным торсом, в купальнике, плавках.

14.2. Ячейка в шкафу в длительное пользование (далее Аренда) для хранения исключительно личной спортивной одежды и личного спортивного инвентаря (далее Тренировочные принадлежности).

14.2.1. Аренда не может превышать период оказания услуг по договору оказания физкультурно-оздоровительных услуг. Заморозка не влияет на срок аренды.

14.2.2. Оплата стоимости услуги аренды вносится ежемесячно, не менее чем за десять календарных дней до окончания срока аренды, либо за несколько месяцев вперед.

14.2.3. Член Клуба не позднее последнего оплаченного дня аренды должен освободить ячейку в шкафу от личных тренировочных принадлежностей.

14.2.4. В случае не поступления от Члена клуба оплаты за новый период аренды, Клуб вправе без предупреждения Члена клуба в одностороннем порядке изъять все забытые личные тренировочные принадлежности и предоставить в аренду другому Члену Клуба, с применением положений п. 8.3 настоящих Правил.

14.2.5. Клуб оставляет за собой право трактовать оставление Членом клуба личных тренировочных принадлежностей по окончании оплаченного периода аренды как факт волеизъявления Члена клуба на продолжение аренды.

14.2.6. Членам клуба запрещается хранить мокрые (влажные) тренировочные принадлежности.

14.2.7. Членам клуба запрещается случайно оставлять продукты питания, токсичные и пожароопасные вещества (дезодоранты,

спреи и т.д.). В противном случае Клуб оставляет за собой право их утилизировать.

14.2.8. Член клуба после открытия и пользования должен проверить, что дверь ячейки в шкафу закрыта на замок.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

В Фитнес-клубе «СОК ВЕЛНЕС» (далее - Клуб) установлены Правила техники безопасности (далее - Правила Клуба), обязательные для соблюдения всеми Членами Клуба.

Просим Вас внимательно ознакомиться с настоящими Правилами и придерживаться их.

Цель Правил Клуба – создание безопасных и комфортных условий для тренировок. С действующими правилами Клуба Вы всегда можете ознакомиться в зоне «Информация для потребителей» в Клубе и на сайте: www.sokwellness.ru.

1. Общие положения

- 1.1. Рекомендуем пройти медицинское обследование до начала посещений клуба, так как клуб не является медицинским учреждением. Вы несете персональную ответственность за свое здоровье.
- 1.2. Предоставляя свои услуги, разрабатывая любые индивидуальные программы для Члена Клуба, Клуб руководствуется тем, что Член Клуба не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Иное (наличие противопоказаний) является явным и очевидным в случае, если Член Клуба предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, оказывающего медицинскую помощь Клиенту на постоянной основе. Выписка должна содержать рекомендации лежачего врача по возможной и допустимой физической нагрузке для Клиента при занятиях физической культурой, в этом случае допустимы только реабилитационные тренировки с врачом.
- 1.3. Члены клуба могут пользоваться только услугами тренеров Клуба. Проведение персональных тренировок Членами Клуба не разрешается.
- 1.4. Занятия разрешается только в спортивной форме и в кроссовках.
- 1.5. Рекомендуем не приходить на тренировки голодными. Последний прием пищи не менее, чем за 1 - 1,5 часа до начала тренировки.

2. Тренажерный зал

- 2.1. До начала тренировок в тренажерном зале необходимо пройти вводный инструктаж. Во время вводного инструктажа тренер ознакомит Вас с основами тренировок в тренажерном зале, правилам техники безопасности, оборудованием тренажерного зала, основными правилами пользования тренажерами, объяснит технику выполнения упражнений, их последовательность, ответит на ваши вопросы, даст полезные советы.
- 2.2. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров. В случае возникновения вопросов в пользовании тренажером просим Вас немедленно обратиться к тренеру за разъяснениями.
- 2.3. Во избежание травмирования неукоснительно придерживайтесь рекомендаций тренера по пользованию тренажерами и проведению занятий на них.
- 2.4. Посетителям без достаточного опыта проведения занятий в тренажерном зале, людям пожилого возраста или со скрытыми отклонениями здоровья, настоятельно рекомендуем обсудить возможность составления персональной программы тренировок и (или) питания с тренером, которая будет составлена с учётом целей Клиента, возможностей и самочувствия.
- 2.5. Перед каждой тренировкой необходима разминка. Обязательно просите тренера проконтролировать технику выполнения упражнения. При освоении новых упражнений, в силу не сложившейся межмышечной координации, могут случиться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий.
- 2.6. Во время тренировок соблюдайте правильную индивидуальную методику, подобранную вашим тренером. Основным принципом тренировочных занятий является последовательность и постепенность наращивания нагрузок. Неверный подбор упражнений, без учета состояния здоровья или слишком поспешный допуск к возобновлению занятий после перенесенного заболевания или травмы - верный путь к травме или ее рецидиву.
- 2.7. Тренер имеет право не допустить Члена Клуба на тренировку в случаях, когда это может быть опасно для здоровья Члена Клуба.
- 2.8. Упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с тренером или партнером для вашей безопасности.
- 2.9. Рекомендуется использовать оборудование, выбирать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с Вашим уровнем подготовленности.
- 2.10. Тренировочное место со свободными весами должно быть организовано на расстоянии не менее 1 метра от настенного зеркала.
- 2.11. Во время тренировки рекомендуем Вам выпивать достаточное количество воды (до 1л.), особенно в жару.
- 2.12. При любых травматических повреждениях немедленно обратитесь к персоналу Клуба за медицинской помощью.

3. Групповые занятия

- 3.1. Перед началом посещения групповых занятий рекомендуется пройти вводную персональную тренировку, которую Член Клуба проходит по предварительной записи на рецепции.
- 3.2. Рекомендуем перед первым посещением группового урока, использованием нового оборудования проконсультироваться с тренером до начала занятия.
- 3.3. Рекомендуется использовать оборудование, выбирать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с Вашим уровнем подготовленности.
- 3.4. Опоздание на урок может быть опасно для вашего здоровья. Тренер имеет право не допустить клиента на данное занятие в случае его опоздания.

4. Бассейн

- 4.1. Просим пользоваться душем перед посещением бассейна, сауны, джакузи, снежной комнаты.
- 4.2. Члену Клуба запрещается находиться в зоне бассейна в верхней одежде.

- 4.3. Посещение бассейна разрешается только при наличии купального костюма, специальной сменной обуви (сланцы) и шапочки для бассейна.
- 4.4. Рекомендуем вам перемещаться по бассейну в резиновой обуви.
- 4.5. Во время групповых занятий в бассейне зона для плавания ограничена.
- 4.6. Занятия в бассейне могут быть ограничены в связи с необходимостью проведения профилактических работ.
- 4.7. Не разрешается прыгать с бортиков.
- 4.8. Не разрешается бегать по бортику бассейна.
- 4.9. Рекомендуется входить в воду, спускаясь по специально предусмотренному для этого трапу/лестнице, повернувшись спиной к воде.
- 4.10. При использовании какого-либо снаряжения в воде необходима осторожность, чтобы не нанести вред окружающим.
- 4.11. Тренер имеет право не пустить Члена Клуба на занятие в случае его опоздания более чем на 15 минут для предотвращения травмоопасных ситуаций, а так же при отсутствии свободного места в бассейне и в других случаях, когда это может быть опасным для здоровья Членов Клуба.
- 4.12. При посещении бассейна с детьми ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий ребенка взрослый.

5. Зона саун и хаммам

- 5.1. Рекомендуем воздержаться от посещения зоны саун и хаммама:
 - беременным женщинам;
 - лицам с кардиостимулятором и заболеваниями сердца;
 - лицам с повышенной чувствительностью кожи к хлорированной воде и хлорсодержащим элементам;
 - лицам с недавно перенесенными травмами, проходящим курс лечения или находящихся на реабилитации, не переносящим перегрузок, возникающих при ускорении;
 - лицам с простудой, артритом, воспалительными процессами;
 - лицам, подверженным сильным аллергическим реакциям;
 - лицам с другими заболеваниями, которые могут обостриться во время пребывания в зонах повышенных и пониженных температурных режимов;
 - рекомендуем с особой осторожностью посещать зону саун с детьми, не достигшими 5-ти летнего возраста. Вся ответственность за самочувствие ребенка лежит на его родителе/законном представителе или доверенном лице.
- 5.2. Перед тем как париться, примите душ, тщательно вытретесь насухо и обязательно согрейте ноги в теплой воде. Это поможет организму справиться с резким перепадом температуры.
- 5.3. Не мочите волосы: сухими они лучше защитят вашу голову от перегрева. Также можно воспользоваться специальной шапочкой для бани или обмотать голову полотенцем.
- 5.4. Не поднимайтесь сразу на верхний полог, привыкайте к пару постепенно.
- 5.5. После посещения зоны саун рекомендуется отдохнуть 20 минут для восстановления нормальной температуры тела.
- 5.6. Находясь в сауне, надо контролировать свое самочувствие. Самым надежным показателем может быть ваш пульс: частота пульса до захода в сауну должна быть не реже 60 ударов в минуту, а через 10 минут пребывания в сауне она может повыситься до 110-120 ударов. После отдыха пульс снова может снизиться до 60 ударов. Во время второго захода частота ударов может подняться до 120-140 ударов, а после отдыха вновь упасть до 80 ударов в минуту.

6. Правила посещения снежной комнаты

- 6.1. Комфортная температура не дает замерзнуть и заболеть при непродолжительном пребывании. Снег в снежной комнате мягкий, не травмирует кожу и предназначен для обтираний.
- 6.2. Рекомендуемое максимальное время нахождения в снежной комнате 5 минут.
- 6.3. Противопоказаниями к посещению являются простуда, артрит, воспалительные процессы. При серьезных проблемах сердцем, повышенном артериальном давлении стоит перед процедурой посоветоваться с лечащим врачом. Тем же тем, кто в прошлом перенес инфаркт или мозговой инсульт посещение снежной комнаты противопоказано.
- 6.4. Члену Клуба запрещается посещать бассейн, снежную комнату или сауну при наличии открытых ран, инфекционных, кожных и других заболеваний, а также при наличии медицинских повязок (гипс, лангет) и лейкопластырей. Администрация Клуба вправе запросить у Члена Клуба медицинские документы, подтверждающие состояние его здоровья.
- 6.5. В любых сомнительных случаях предварительно проконсультируйтесь с врачом.

ПРАВИЛА ДЕТСКОГО КЛУБА

Фитнес-клубе «СОК ВЕЛНЕС» (далее-Клуб) установлены обязательные для всех членов Клуба (Членов Клуба), имеющих виды членства «Детское» или «Юниорское», правила детского Клуба (Далее - «Правила Детского Клуба»). Просим Вас внимательно ознакомиться с настоящими Правилами и придерживаться их.

Родители/законные представители (или сопровождающие доверенные лица) обязаны самостоятельно ознакомить своих детей, посещающих занятия в Клубе с данными Правилами и следить за их выполнением а также обязаны обеспечить выполнение детьми указаний персонала Клуба при нахождении на территории Клуба и несут ответственность за вред, причиненный здоровью ребёнка из-за несоблюдения указанных выше Правил и указаний.

Цель Правил Детского Клуба – создание безопасных и комфортных условий для тренировок и занятий детей. С действующими правилами Клуба Вы всегда можете ознакомиться в зоне «Информация для потребителей» в Клубе и на сайте: www.sokwellness.ru.

1. Общие правила посещения Детского клуба

- 1.1. Детский Клуб открыт для Ваших детей в будни с 10.00 до 21.00 часов, в праздничные и выходные дни с 10.00 до 16.00 часов, 1 января Клуб не работает. Клуб оставляет за собой право вносить изменения и дополнения в расписание и режим работы Детского Клуба.
- 1.2. Перед началом занятий Клуб рекомендует родителям/законным представителям получить медицинское заключение на ребенка от лечащего врача и/или врача по месту регистрационного учета ребенка о возможности получения последним физкультурно-оздоровительных услуг и/или наличии каких-либо противопоказаний по здоровью. Приобретая разовое посещение, родитель/законный представитель подтверждает, что его несовершеннолетний ребенок не имеет медицинских противопоказаний для занятий в Клубе и полностью принимает на себя ответственность за его состояние здоровья и состояния здоровья детей, посещающих Клуб вместе с ним.
- 1.3. Родители/законные представители (доверенные лица) должны заранее предупреждать об особенностях поведения ребенка и наличии хронических заболеваний у ребенка, которые необходимо учесть сотрудникам Детского Клуба при оказании услуг Клуба.
- 1.4. Во избежание инфицирования других детей, посещение всех зон Детского клуба (детская игровая комната, залы для групповых занятий, аква-зона) допустимо только для здоровых детей. Просим временно не посещать Клуб, если:
 - у ребенка насморк, кашель, болит горло, повышена температура;
 - у ребенка имеются признаки диареи;
 - у ребенка инфекционное заболевание, сыпь;
 - у ребенка имеются ранки на теле;
 - в детском заведении, которое посещает Ваш ребенок, наблюдается эпидемия, зарегистрирован карантин;
 - у ребенка имеются другие симптомы, позволяющие предполагать, что его состояние здоровья может негативно сказаться на состоянии здоровья других детей.
- 1.5. Педагог Детского клуба вправе отказать в допуске в Детский клуб (в игровую комнату, на групповой урок) при наличии вышеуказанных признаков болезни ребенка.
- 1.6. Клуб рекомендует Вашим детям пройти спортивное тестирование (вводную тренировку) перед началом занятий, предварительно записавшись у тренера Детского Клуба.
- 1.7. Ребенок должен посещать групповые занятия, соответствующие его возрасту и уровню физической подготовленности в соответствии с расписанием его возрастной группы.
- 1.8. Ребенку в возрасте от 14 до 18 лет необходимо письменное разрешение от родителей на самостоятельное посещение клуба.
- 1.9. Дети в возрасте от 3 до 13 лет должны находиться на территории Клуба, а также перемещаться по территории Клуба только в сопровождении родителей/законных представителей (сопровождающих доверенных лиц). Родители/законные представители определяют сопровождающих доверенных лиц не моложе 18 лет, которые могут приводить ребенка в Клуб и забирать его из Клуба. Имя и фамилию доверенного лица семьи необходимо указывать при оформлении членской карты. В случае замены доверенного лица семьи (для совместного с ребенком посещения Клуба) необходимо заблаговременно письменно предупредить об этом администрацию Клуба и сообщить имя и фамилию нового доверенного лица.
В случае отсутствия клубной карты у сопровождающего доверенного лица, последний должен ожидать ребенка в специально отведенном месте в Клубе.
- 1.10. Родителям/законным представителям (доверенным лицам) запрещается оставлять ребенка на территории Клуба без присмотра до начала занятий и после их окончания. Дети ожидают родителей/законных представителей в Детском Клубе. Время пребывания ребёнка в Детском Клубе отмечается в соответствующем журнале и удостоверяется подписями дежурного педагога.
- 1.11. Не разрешается оставлять ребенка в Детском клубе на период более 3-х часов в день.
- 1.12. При посещении Детского клуба ребенок должен слушаться тренера (педагога-воспитателя), уважительно относиться к другим Членам Клуба и персоналу Клуба.
- 1.13. Не разрешается приносить с собой в Детский Клуб продукты питания, игрушки и личный инвентарь, а также оставлять у детей напитки в стеклянных бутылках, жевать жевательную резинку.
- 1.14. При посещении Детского Клуба дети должны быть чисто и аккуратно одеты в спортивную одежду и обувь.

2. Членство в клубе

- 2.1. Несовершеннолетние дети возраста с 3 до 13 лет могут быть Членом Детского Клуба только при условии, что родитель/законный представитель имеет карту Клуба. Приобретение детского членства возможно только при наличии членства у одного из родителей или законных представителей, при этом срок членства должен быть одинаковым. Родители/законные представители (доверенные лица) несут персональную ответственность за детей на территории Клуба и не должны оставлять детей на территории без присмотра, за исключением нахождения ребенка в детской игровой комнате Клуба, на групповых занятиях согласно фитнес-расписанию и на персональных занятиях с инструктором/тренером.
- 2.2. Членство ребенка в Клубе является персональным (именным). Срок действия Членства ограничен сроком действия Клубной карты (срок оказания услуг).
- 2.3. Член клуба имеет право на получение следующих базовых услуг:

- детская игровая комната;
- предоставление на время посещения клуба индивидуального шкафчика в раздевалке;
- все виды групповых занятий по расписанию своей возрастной группы в залах Детского Клуба и в аквазоне;
- все виды индивидуальных занятий с персональным тренером и педагогом в залах Детского Клуба и в аквазоне за дополнительную плату по прейскуранту Детского Клуба.

3. Правила посещения детской игровой комнаты

- 3.1. Детская игровая комната открыта в будни с 10.00 до 21.00 часов, в праздничные и выходные дни с 10.00 до 16.00 часов, 1 января Клуб не работает.
- 3.2. Детская игровая комната предназначена для детей от 3 до 13 лет.
- 3.3. Не разрешается находиться в игровой комнате в верхней одежде (включая зимние комбинезоны). При посещении детской игровой комнаты необходимо иметь сменную обувь.
- 3.4. Не разрешается в детской игровой комнате бросать игрушки друг в друга, прыгать друг на друга и совершать прочие действия, которые могут помешать другим занимающимся детям.
- 3.5. После занятия все оборудование и игрушки должны быть возвращены в специально отведенные для этого места.
- 3.6. Родители/законные представители (доверенные лица) должны забирать детей за 15 минут до закрытия детской игровой комнаты.

4. Правила посещения детских групповых занятий

- 4.1. Необходимо приходить на групповые занятия без опозданий. Мы рекомендуем приводить детей на занятия за 5-10 минут до начала занятий. Сотрудник Детского Клуба имеет право не допустить ребенка на занятие в случае его опоздания более чем на 5 минут после начала занятия и в других случаях, когда это может быть опасным для здоровья ребенка.
- 4.2. Групповые занятия проводятся по расписанию Детского Клуба. Следите за информацией на стойке рецепции Клуба или на сайте Клуба. Администрация оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий и замены заявленного в расписании тренера.
- 4.3. Продолжительность занятий в детских залах групповых программ 30-55 мин.
- 4.4. Занятия в залах Детского Клуба разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Для тренировок необходимо переодеться в спортивную одежду и обувь (исключением являются занятия, на которых можно тренироваться босиком). Тренировка в уличной обуви запрещена.
- 4.5. Рекомендуется снять с ребенка предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висячие серьги, цепочки, браслеты и т.п.), убрать из карманов колючие и другие посторонние предметы.
- 4.6. Вход в зал разрешен только по окончании занятий предыдущей группы и (или) по приглашению тренера Детского Клуба. Ожидая начала тренировки, пожалуйста, не мешайте занятию предыдущей группы, громко разговаривая и преждевременно готовя для себя оборудование.
- 4.7. Запрещено использовать мобильные телефоны в зале детских групповых занятий (остановка во время занятия вредит Вашему здоровью, телефонные звонки во время проведения тренировки, мешают группе и тренеру, проводящему занятие).
- 4.8. На занятиях разрешается использовать жидкость для питья только в закрытой упаковке (бутылка с фиксированной крышкой). Использование пластиковых стаканчиков запрещено. Употребление жевательной резинки запрещено.
- 4.9. Правила пользования специальным оборудованием объясняется тренером. Не разрешается практиковать собственные упражнения, хореографию, акробатику и др. опасные элементы, а так же использовать оборудование для занятия без соответствующей команды тренера.
- 4.10. После занятия все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места. Помните о необходимости бережно относиться к спортивному оборудованию (коврикам, гантелям, мячам, резинкам и т.д.).
- 4.11. Рекомендуется соблюдать дисциплину, строго выполнять правила и рекомендации тренера детского клуба.
- 4.12. Во время занятий нужно быть предельно внимательным и сосредоточенным, не отвлекаться и не отвлекать других.

5. Правила посещения аквазоны

- 5.1. В детский бассейн допускаются дети от 3 до 7 лет. В детском бассейне дети должны находиться под присмотром инструктора/тренера водных программ. Родителям вход в воду может быть запрещен. Детям от 3 до 7 лет разрешается посещать бассейн для взрослых только при проведении индивидуального занятия в сопровождении тренера водных программ.
 - 5.2. Детям от 7 до 13 лет разрешается посещать бассейн для взрослых при проведении индивидуального занятия или специального группового занятия для данной возрастной категории, или в сопровождении родителей/законных представителей. Родителям/законным представителям запрещается оставлять без присмотра детей, допущенных к совместному плаванию с родителями/законными представителями.
 - 5.3. Дети до 13 лет могут находиться в бассейне, банях и саунах только в сопровождении совершеннолетнего Члена Клуба (родителя/законного представителя или доверенного лица), персонального тренера, или на групповом уроке соответствующей возрастной категории.
 - 5.4. Посещение бассейна разрешается только при наличии плавательной шапочки, купального костюма (купальник или плавки) и специальной сменной обуви (сланцы, плавательные тапочки или носки для бассейна). Детям до 3 лет обязательно надевать специальные трусики (памперсы) для бассейна.
 - 5.5. Запрещается находиться в аквазоне в верхней одежде.
 - 5.6. При посещении бассейна во избежание травм детям не разрешается: находиться на бортике без специальной обуви; бегать по бортику; прыгать с бортика в воду; использовать джакузи для плавания и игр; подавать ложные сигналы бедствия, кричать; совершать иные действия, которые могут помешать окружающим.
 - 5.7. Перед посещением бассейна, необходимо принять душ.
 - 5.8. В соответствии с санитарными нормами в зону бассейна не разрешается приносить личные игрушки из дома.
 - 5.9. Детям запрещается заходить в аквазону при отсутствии тренера водных программ, проводящего занятие или дежурного тренера.
 - 5.10. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) можно только с разрешения и под руководством тренера водных программ, проводящего занятие.
 - 5.11. Перед началом группового занятия в бассейне сопровождающий ребенка (родитель/законный представитель или доверенное лицо) должен проводить его в раздевалку, помочь ему переодеться и передать в руки тренеру аквазоны в зоне стойки рецепции бассейна.
- По окончании занятия сопровождающие детей лица принимают детей у тренера аквазоны в зоне стойки рецепции бассейна.