

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Ист-Вест»

Щелкунова М. А.



04 сентября 2023г.

ПРАВИЛА КЛУБА

«Ист – Вест»

Уважаемые Дамы и Господа! Эти правила приняты ООО «Ист – Вест» для удобства и взаимопонимания Вас и нашей компании. Мы надеемся с их помощью определить наши позиции во взаимоотношениях с Вами, чтобы пребывание в нашем фитнес – клубе для Вас было максимально комфортным.

Общие положения

1. Двери КЛУБА открыты для Вас ежедневно. Мы ждем вас с 7:00 до 23:00 по будням и с 9:00 до 23:00 по выходным и праздничным дням. Вход в КЛУБ разрешен до 22.00. Вы можете использовать помещения и оборудование только в часы работы КЛУБА. Тренировочные зоны, бассейн, сауны и хаммам заканчивают свою работу за 15 мин. до закрытия КЛУБА. Клиент КЛУБА обязан покинуть клуб в установленном расписанием время в зависимости от категории карты. Администрация КЛУБА оставляет за собой право изменять часы работы КЛУБА, о чем члены КЛУБА будут информированы заранее.
2. Ваша клубная карта является пропуском в КЛУБ, является персональной и не может быть передана или использована другим лицом.
3. В исключительном случае, по согласованию с Администрацией КЛУБА, клубная карта может быть переоформлена на другое лицо на основании письменного заявления владельца карты. При этом с владельца карты взимается плата за изготовление новой пластиковой карты.
4. Открытие клубной карты производится при первом посещении Клуба, не позднее 14 дней после оплаты. Оплата услуг принимается в наличной и безналичной форме в рублях. Оплата услуг наличными деньгами может быть произведена только в кассе КЛУБА.
5. Стоимость и продолжительность дополнительных услуг, а также порядок их изменений устанавливается Администрацией КЛУБА.
6. Действие клубной карты может быть приостановлено на определенный срок, на основании заполненного Вами «Листа приостановки клубной карты» (только для тех видов клубных карт, где предусмотрена данная услуга). Минимальный срок приостановки действия Клубной карты – 5 (пять) дней, максимальный – 90 (девяносто) дней.
7. Ключи от шкафа и полотенца выдаются при предъявлении клубной карты или после оплаты дополнительной услуги. О пропаже карты, ключа или полотенца следует сообщать на рецепцию. В случае их утери взимается штраф, установленный администрацией КЛУБА.
8. Для тренировок в КЛУБЕ необходимо переодеться в спортивную одежду и спортивную обувь, а также соблюдать правила общей гигиены. Просим Вас поддерживать чистоту во всех помещениях клуба. В верхней одежде и уличной обуви находиться в фитнес-зоне КЛУБА не разрешается. Верхнюю одежду надлежит оставлять в гардеробе на рецепции. Администрация КЛУБА вправе не допустить Вас на тренировку в уличной обуви или в обуви неподходящей для этой тренировки. Не разрешается находиться в зоне рецепции КЛУБА в халате или одежде для плавания.
9. Клиенты КЛУБА могут пользоваться только услугами инструкторов Клуба. Проведение персональных тренировок Клиентами КЛУБА не разрешается.
10. КЛУБ не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья в результате выполнения Клиентом КЛУБА физических упражнений при несоблюдении Клиентом

- КЛУБА техники безопасности, посещения сауны, хамам, и любой другой фитнес-зоны. Все риски причинения вреда своему здоровью в процессе самостоятельных занятий Клиент КЛУБА принимает на себя.
11. Во избежание травм и нанесения ущерба здоровью, рекомендуем Вам посещать занятия, выполнять упражнения и тренировочные нагрузки, соответствующие Вашему уровню подготовленности. КЛУБ не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья члена клуба ухудшилось в результате острого заболевания, беременности, обострения травмы, последствий перенесенной операции или хронического заболевания, имевшихся у члена клуба до момента посещения.
 12. Администрация КЛУБА не несет ответственность, при несоблюдении Клиентом правил КЛУБА и правил техники безопасности, за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Клиента КЛУБА и травмами, явившимися результатом или полученными в результате любых занятий, предлагаемых в КЛУБЕ, в том числе занятий в тренажерном зале, бассейне, залах аэробики и т.д. Клиент КЛУБА полностью берет на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих КЛУБ вместе с ним. Клиент КЛУБА не вправе требовать от администрации КЛУБА какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного его здоровью, как в течение срока действия клубной карты, так и по истечении срока ее действия, за исключением случаев, прямо предусмотренных действующим законодательством.
 13. КЛУБ не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу Клиента КЛУБА, причиненный противоправными действиями третьих лиц.
 14. Во всех зонах, предназначенных для тренировок, отдыха и в раздевалках не разрешается принимать пищу. Исключение составляют напитки в закрывающихся, небьющихся емкостях.
 15. Курить в помещении и на территории клуба категорически запрещено.
 16. Посещение КЛУБА в состоянии алкогольного или наркотического опьянения КАТЕГОРИЧЕСКИ запрещено.
 17. В целях безопасности, Клиентам КЛУБА запрещается приносить спиртные напитки, наркотики, а также огнестрельное и холодное оружие. **В случае возникновения подозрений администрация имеет право осмотреть вещи Клиента КЛУБА**, с его добровольного согласия. В случае отказа администрация оставляет за собой право отказать Клиенту Клуба в посещении. Эта мера вызвана необходимостью обеспечения спокойного и комфортного пребывания в КЛУБЕ других его посетителей.
 18. Посещая КЛУБ, не оставляйте личные вещи, одежду и обувь без присмотра, используйте для их хранения шкафы в раздевалках. Для хранения ценностей предусмотрены специальные сейфы на рецепции. За утерянные или оставленные без присмотра вещи, а также за ценные вещи, не помещенные в сейфы, Администрация КЛУБА ответственности не несет.
 19. За технические неудобства, вызванные проведением городскими службами сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ, КЛУБ ответственности не несет.
 20. КЛУБ вправе полностью или частично прекратить оказание услуг при возникновении необходимости проведения мероприятий по поддержанию оборудования и помещений в надлежащем состоянии.
 21. Самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой КЛУБА не разрешается.
 22. Кино- и фотосъемка в КЛУБЕ без специальной договоренности с Администрацией КЛУБА не разрешается.
 23. Клиенты КЛУБА не должны причинять беспокойство другим Клиентам КЛУБА или нарушать общественный порядок.
 24. Клиент и Клуб (Стороны) вправе досрочно отказаться от исполнения Договора в одностороннем порядке, предупредив другую Сторону в срок не менее 5 (Пяти) дней. Сумма денежных средств, подлежащих возврату Клиенту, определяется как сумма, уплаченная Клиентом по заключенному Договору, за вычетом стоимости периода с даты активации клубной карты или дополнительной услуги до момента расторжения договора, указанного в заявлении Клиента на расторжение, за исключением срока приостановки действия Клубной карты согласно п.6 Правил клуба, а также подарочных дней. При расторжении Договора возврат Клиенту оставшихся денежных средств осуществляется в течение 10 календарных дней с момента расторжения Договора в согласованный Сторонами день. При досрочном расторжении Договора Стороны не возмещают друг другу возможные убытки, вызванные таким досрочным расторжением.

Общие правила посещения КЛУБА детьми

25. Допуск детей в КЛУБ осуществляется только после заключения договора, подписанного их родителями.
26. Дети, старше 3-х лет не могут посещать раздевалку вместе с их разнополыми родителями, для этого используется детская раздевалка, расположенная в зоне бассейна.
27. КЛУБ не несет никакой ответственности за возможные негативные последствия нахождения детей на территории КЛУБА при несоблюдении ребенком правил КЛУБА и правил техники безопасности, а также за возможное получение детьми ушибов и иных травм.

Правила посещения КЛУБА детьми с 3-х до 8-ми лет

28. По заключаемому дополнительно Договору Клиент КЛУБА вправе пользоваться услугами, предоставляемыми КЛУБОМ, совместно со своими детьми в возрасте с 3-х до 8-ми лет с соблюдением следующих условий:
 - во время всего пребывания ребенка в Клубе его обязательно постоянно и неотступно сопровождает родитель. При этом один родитель может сопровождать только одного ребенка;
 - проведение занятий возможно только в зоне бассейна или в зале групповых программ;
 - ребенок занимается в КЛУБЕ только с инструктором по системе персональных тренировок, которые оплачиваются дополнительно, в соответствии с прейскурантом КЛУБА.

Правила посещения КЛУБА детьми от 8-ми до 14-ти лет

29. Дети, в возрасте от 8 до 14 лет, занимаются в КЛУБЕ только с инструктором по системе персональных тренировок, которые оплачиваются дополнительно, в соответствии с прейскурантом КЛУБА. Родитель обязан сопровождать ребенка до зоны рецепции КЛУБА, где его встретит инструктор, а также встречать ребенка в зоне рецепции после тренировки, в оговоренное заранее время.
30. Допуск детей в КЛУБ осуществляется только после заключения договора, оформленного их родителями.
31. Допуск детей на групповые занятия разрешен и осуществляется только после согласования с тренером.

Правила посещения КЛУБА детьми с 14-ти лет

32. Дети с 14 лет вправе посещать КЛУБ самостоятельно, с согласия родителей, которым является заключенный ими Договор с КЛУБОМ, на приобретение клубной карты или дополнительной услуги.

Правила посещения групповых занятий (зал групповых занятий, бассейн, кардио зона)

33. Групповые занятия проводятся по расписанию. Администрации КЛУБА оставляет за собой право замены урока или инструктора. Групповые занятия проводятся по предварительной записи на рецепции клуба.
34. Инструктор имеет право не допустить Вас на занятие, в случае Вашего опоздания на урок, более чем на 10 минут, а также на занятие, не соответствующее Вашему уровню подготовленности.
32. Правила пользования специальным оборудованием объясняются инструктором. После занятий все оборудование необходимо возвращать в специально отведенные места.
33. Убедительная просьба соблюдать правила личной гигиены.

34. Не разрешается:
- использовать свою собственную хореографию и свободные веса;
 - использовать парфюмерию, лечебные и косметические средства с резким запахом перед занятием;
 - резервировать места в зале групповых программ;
 - пользоваться мобильными телефонами в зале групповых программ;
 - находиться в зале групповых программ без инструктора;
35. Все тренировки (абонементы), должны быть использованы до окончания срока действия контракта: 5 (пять) тренировок – 30 (тридцать) дней, 10 (десять) тренировок – 60 (шестьдесят) дней.

Правила посещения бассейна

36. Во время проведения групповых занятий, а также занятий с использованием крупного оборудования, в соответствии с расписанием, зона для плавания может быть ограничена или полностью недоступна, работа гидропроцедур частично приостановлена.
37. Перед посещением бассейна необходимо **обязательно принимать душ, а также находиться в зоне бассейна в резиновой (нескользящей обуви)**

38. **В бассейне запрещается:**
- бегать
 - прыгать с бортика в воду
 - плавать в маске
 - пользоваться бьющими предметами
 - пользоваться косметикой
 - во избежание несчастных случаев, при пользовании саунами, баней и душевыми не допускается непосредственный полив водой теплоносителей, а также использование косметических и лечебных средств (кремов, средств для пилинга, масел и т.п.).

Правила посещения тренажерного зала

39. Запрещается использовать парфюмерию, лечебные и косметические средства с резким запахом перед занятием.
40. Перед началом занятий необходимо пройти обязательный вводный инструктаж.
41. Упражнения с максимальными весами в тренажерном зале, выполняются с инструктором или партнером для Вашей безопасности.
42. Запрещается посещение тренажерного зала с обнаженным торсом.
43. При себе необходимо иметь полотенце.
44. После окончания тренировок необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места. Клиенты КЛУБА несут материальную ответственность за утерю или порчу используемого оборудования, инвентаря. Размер компенсации определяется Администрацией Клуба.
45. Во время проведения групповых занятий в кардио зоне, беговые дорожки могут быть заняты.

Примечания по персональному тренингу

46. Запись на персональную тренировку осуществляется на рецепции по согласованию с персональным тренером.
47. Ваша подпись в листе записи на рецепции является подтверждением проведения персональной тренировки.
48. Отказ от персональной тренировки с сохранением оплаты может быть произведен не позднее, чем за 12 (двенадцать) часов до тренировки.
49. Все тренировки, должны быть использованы до окончания срока действия контракта: 5 (пять) тренировок – 30 (тридцать) дней, 10 (десять) тренировок – 60 (шестьдесят) дней; 20 (двадцать) тренировок – 120 (сто двадцать) дней, 25 (двадцать пять) тренировок – 150 (сто пятьдесят) дней.

50. Клуб оставляет за собой право предоставлять другого тренера для занятий в случае невозможности выхода на работу персонального тренера, с которым была достигнута первоначальная договоренность.
51. **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ ТРАВМ.** Использование любого спортивного оборудования и любые физические упражнения могут привести к получению травм, независимо от того по чьей вине они могут произойти. Вы понимаете, что КЛУБ не несет ответственности за получение любого вида травм, от которых Вы можете пострадать физически, и Вы согласны:
- Защищать КЛУБ от таких претензий
 - Освободить КЛУБ от любой ответственности, проистекающей из этих претензий, перед Вами и другими людьми.

Заключительные положения

52. Настоящие Правила КЛУБА обязательны для соблюдения всеми Клиентами КЛУБА.
53. Нарушение данных правил может послужить причиной приостановки или прекращения условий договора без выплаты компенсаций.
54. КЛУБ оставляет за собой право не заключать или расторгнуть договор досрочно, без объяснения причин.
55. КЛУБ оставляет за собой право без объяснения причин отказать Клиенту КЛУБА в заключении договора на новый срок.
56. Администрация Клуба оставляет за собой право периодически вносить изменения в данные Правила, информация об изменениях будет предоставляться всем Клиентам Клуба на сайте www.ewstudio.net.

Правила техники безопасности

Тренажерный зал

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и после прохождения вводного инструктажа у инструктора.
2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.
3. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
4. Запрещается заниматься с голым торсом.
5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
6. Перед началом занятий проконсультируйтесь со своим врачом или с инструктором. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
7. Выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим, Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке. В случае если Вы занимаетесь

- в тренажерном зале и не нуждаетесь в советах и помощи инструктора, то клуб не несет ответственности за Ваше здоровье.
8. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
 9. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера или инструктора тренажерного зала.
 10. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
 11. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
 12. При занятиях на кардио-тренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставку по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
 13. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения. Вы можете у инструктора.
 14. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание, занимающихся иными способами.
 15. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
 16. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т. д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
 17. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т. д.) на специально отведенные места. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.
 18. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала или администратору клуба.
 19. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
 20. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
 21. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

22. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

23. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время.

24. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который выполняет упражнение. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений.

25. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

Посетители плавательного бассейна ОБЯЗАНЫ:

1. Иметь при себе мыло, мочалку, купальник или плавки спортивного образца (**надевать после принятия душа, перед плаванием**), сменную обувь (шлепанцы).

2. Перед занятием в ваннах бассейна тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой без купального костюма.

3. Находиться в зоне бассейна и душевых в специальной обуви (резиновые шлепанцы).

Посетителям плавательного бассейна категорически ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Входить без сменной обуви, в верхней одежде в раздевалки, ванны, спортивные залы, сауны бассейна.

2. Плавать в хлопчатобумажных плавках и трусах, не предназначенных для занятий в бассейне.

3. Пользоваться кремами и мазями перед плаванием.

4. Пользоваться моющими и другими средствами в стеклянной упаковке.

5. Бегать по бортику и нырять с бортика в воду.

6. Категорически запрещается оправление естественных надобностей в ванну бассейна.

7. Приносить и распивать спиртные напитки в помещениях бассейна.

8. Находиться в бассейне в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.