Приложение № 1.

GREENGO
FITNESS

ПРАВИЛА И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ФИТНЕС-КЛУБА ГРИНГО ФИТНЕС

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие Правила устанавливают обязательные для всех Клиентов Правила поведения при посещении Клуба, порядок и особенности предоставления услуг, права и обязанности Клиентов Клуба и третьих лиц на территории Клуба, Правила техники безопасности при предоставлении услуг (далее – Правила).

1.2. С действующими Правилами Клуба Вы всегда можете ознакомиться в зоне рецепции Клуба, на информационном стенде и на сайте: www.greengofit.ru.

1.3. Если Клиент нарушает Правила Клуба, Клуб вправе попросить удалиться и (или) отказаться от исполнения Договора (Оферты).

1.3.1. Клуб вправе отказать Клиенту Клуба в допуске на территорию Клуба, удалить Клиента Клуба с территории Клуба, временно ограничить доступ к услугам Клуба либо инициировать расторжение Договора (Оферты) в случаях нарушения настоящих Правил, Правил техники безопасности, условий Договора (Оферты), а также при наличии угрозы жизни, здоровью, имуществу других лиц или имуществу Клуба.

1.3.2. В зависимости от характера нарушения Клуб вправе применить к Клиенту Клуба следующие меры: устное замечание, предупреждение, отказ в допуске к отдельной тренировке, удаление с территории Клуба, временное ограничение доступа к услугам Клуба, расторжение Договора (Оферты) в одностороннем порядке в соответствии с Договором (Офертой) и действующим законодательством Российской Федерации.

1.4. В связи с социальной значимостью Клуб является объектом контроля со стороны правоохранительных органов в рамках государственной программы противодействия терроризму. В целях обеспечения безопасности пребывания Клиентов и персонала, а также предотвращения противоправных действий в отношении его Клиентов или персонала, Исполнитель вправе осуществлять мероприятия, направленные на обеспечение безопасности, вести аудио-видеозапись, осуществлять постоянное или временное применение технических средств контроля, в том числе контроля личных вещей на входе и выходе из Клуба, в рамках законодательства РФ и без нарушения прав на личную неприкосновенность, а Клиент обязан соблюдать данные требования.

1.5. Во время проведения Клубных мероприятий, зоны, предназначенные для тренировок, могут быть ограничены.

1.6. По вопросам о забытых вещах следует обращаться на рецепцию Клуба.

1.7. Клуб вправе самостоятельно определить порядок хранения забытых вещей и сроки их хранения. По истечении установленного Клубом срока невостребованные вещи могут быть утилизированы.

1.8. В случае противоречий между Правилами и Офертой приоритет имеют положения Оферты.

2. ОФОРМЛЕНИЕ

2.1. При первичном посещении Клуба администратор фотографирует Клиента. Полученное изображение, а также данные анкеты и приобретенного абонемента вносятся администратором в информационную базу Клуба, Клиенту выдается Клубная карта и оформляется абонемент, за исключением Клиентов, оплативших разовое посещение. При повторных посещениях адми-

нистратор по фотоизображению в информационной базе Клуба проверяет принадлежность Клубной карты Клиенту и отмечает посещение.

2.2. По истечении срока действия абонемента Клиент может приобрести новый абонемент, Клубная карта активируется на срок действия абонемента.

2.3. Клубная карта является именной. Передача Клубной карты третьим лицам запрещена. При выявлении факта передачи Клубной карты другому лицу Клуб вправе применить меры, предусмотренные Договором (Офертой) и настоящими Правилами.

3. ПРАВИЛА ПРЕБЫВАНИЯ В КЛУБЕ

3.1. Приступать к занятиям в Клубе можно только после ознакомления с настоящими Правилами Клуба и Правилами техники безопасности и прохождения первичного инструктажа.

3.1.1. Факт начала использования услуг Клуба означает, что Клиент Клуба ознакомлен с настоящими Правилами, Правилами техники безопасности, Медицинскими противопоказаниями и обязуется их соблюдать.

3.2. В тренажерный зал на самостоятельные тренировки допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста. Клуб вправе устанавливать дополнительные ограничения для несовершеннолетних в зависимости от возраста, уровня подготовки и вида занятий.

3.3. Представитель несовершеннолетнего ребенка несет полную ответственность и обязуется обеспечить соблюдение Правил Клуба, включая Правил безопасности, несовершеннолетним ребенком. Во избежание наступления неблагоприятных последствий, лица, младше 16 лет вправе находиться на территории Клуба исключительно в присутствии и под контролем родителей, законного представителя или персонального тренера.

3.4. Приступая к занятиям, Клиент тем самым подтверждает, что не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье Клиент несёт самостоятельно.

3.4.1. Клиент Клуба осознает, что занятия фитнесом, физической культурой и спортом связаны с повышенной физической нагрузкой и риском получения травмы, и принимает на себя указанный риск при соблюдении Клубом требований действующего законодательства Российской Федерации.

3.5. До начала занятий рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача.

3.6. Во время занятий необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, подбирать нагрузку, соответствующую уровню физической подготовленности и состоянию здоровья занимающегося. Персонал Клуба не несет ответственности за состояние здоровья Клиента и возможные травмы и их последствия при самостоятельных занятиях без персонального тренера, за исключением случаев, когда вред причинен по вине Клуба и случаев, предусмотренных законодательством РФ. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к персоналу Клуба.

3.7. Запрещается приступать к занятиям при наличии не заживших ран, не вылеченных травм и общем недомогании. При появлении плохого самочувствия во время занятия, тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом персоналу Клуба.

3.8. На территории Клуба Клиент может пользоваться услугами только тренеров фитнес-клуба. Ведение персональных тренировок Клиентами Клуба не разрешается.

3.8.1. Запрещается проведение на территории Клуба персональных, групповых, ознакомительных или иных тренировок, консультаций, инструктажей, а также предоставление любых услуг физкультурно-оздоровительного характера лицами, не являющимися работниками или привлеченными специалистами Клуба.

3.8.2. Запрещается использовать территорию Клуба для извлечения коммерческой выгоды без письменного согласования с администрацией Клуба.

3.9. Клиент должен покинуть раздевалку за 15 минут до окончания работы Клуба.

3.10. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировки.

3.11. Клуб вправе вскрыть шкафчик Клиента Клуба в случае оставления вещей после окончания времени посещения, окончания режима работы Клуба, при наличии подозрения на нарушение Правил Клуба, требований безопасности, а также в иных случаях, когда это необходимо для

защиты имущества Клуба, Клиента Клуба или третьих лиц.

4. ЗДОРОВЬЕ И ГИГИЕНА

4.1. При входе в Клуб необходимо надевать бахилы или переодевать уличную обувь. Клиент обязан соблюдать чистоту и нормы гигиены во всех помещениях Клуба. Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе.

4.2. Тренируйтесь только в спортивной форме и в обуви с закрытым носком и пяткой. Обувь и одежда для занятий в зале должна быть чистой. Запрещается заниматься с голым торсом и босиком.

4.3. Клуб предоставляет Клиенту полотенце для использования во время занятий, при наличии, в соответствии с внутренними стандартами Клуба. Полотенце не предназначено для использования после душа и сауны. Используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следов пота. Полотенца выдаются Клиенту на рецепции, являются собственностью Клуба и подлежат использованию только на территории Клуба. Перед выходом использованное полотенце необходимо оставить в специально отведенном для этого месте.

4.4. Относитесь уважительно к окружающим, соблюдайте личную и общественную гигиену. Не используйте перед тренировкой косметические средства, парфюмерию и т. п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а также вызывать аллергические реакции.

4.5. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения с используемого оборудования и инвентаря, а также крови на инвентарь и оборудование. На территории Клуба имеются аптечки первой помощи.

4.5.1. При наличии признаков инфекционного, кожного, вирусного, грибкового или иного заболевания, которое может представлять риск для окружающих, Клиент Клуба обязан воздержаться от посещения Клуба до полного выздоровления либо до получения разрешения врача.

4.6. Запрещается использование скрабов, масел, лосьонов, масок для тела, бритвенных принадлежностей, окрашивание волос, мытье обуви, стирка одежды.

4.7. Запрещается использовать шампуни и моющие средства в стеклянной таре.

4.8. Запрещается поливать камни и печи водой и любыми другими средствами, использование веников.

4.9. Перед посещением сауны следует принимать душ без купального костюма с применением моющих средств и мочалки, снять украшения.

4.10. Рекомендуется посещать сауну в присутствии хотя бы одного иного посетителя (т. е. если Вам станет плохо, то такой посетитель сможет вызвать Вам помощь). Несовершеннолетние могут посещать данные зоны только в присутствии сопровождающих лиц.

4.11. Клуб вправе отказать в посещении сауны, тренировочных и иных зон Клуба лицам с признаками плохого самочувствия, опьянения, неадекватного поведения, а также при нарушении санитарно-гигиенических требований и требований безопасности.

5. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

5.1. Запрещается выполнять упражнения со свободными весами, гирями, гантелями, весовыми дисками (блинами), штангами, гимнастическими палками (бодибарами) на расстоянии менее 1 метра от зеркал и стекол, а также от других занимающихся.

5.2. До начала выполнения упражнения необходимо проверить исправность, надёжность установки и крепления тренажёра или другого оборудования, с использованием которого предполагается выполнять упражнение (грузов, ручек, замков, петель, креплений, фиксирующих устройств).

5.3. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправных тренажёров и оборудования. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, отсутствие креплений, фиксирующих устройств, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом персоналу Клуба.

5.4. Запрещается дотрагиваться до движущихся частей блочных устройств.

5.5. До начала тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как полотно беговой дорожки начало движение. Запрещается сходить с беговой дорожки до полной остановки движущейся ленты.

5.6. Во время занятий на кардиотренажерах не рекомендуется резко и существенно изменять скорость бега или сопротивления. Не рекомендуется резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

5.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

5.8. Рекомендуется выполнять упражнения жим лёжа и приседания со штангой только со страховкой со стороны другого опытного занимающегося или тренера тренажерного зала.

5.9. Приседания со штангой разрешается выполнять, только убедившись, что высота расположения закрепленных на стойке держателей позволяет без помех снять с них штангу и положить ее обратно.

5.10. При занятиях в тренажерном зале откажитесь от жевательной резинки.

5.11. После завершения упражнения Клиент Клуба обязан убрать за собой использованный инвентарь, снять весовые диски со штанг и тренажеров, вернуть гантели, гири, коврики и иной инвентарь в специально отведенные места.

5.12. Запрещается бросать штанги, гантели, гири, весовые диски и иной инвентарь на пол, если это прямо не предусмотрено форматом тренировки и не разрешено Клубом.

5.13. Запрещается занимать тренажер или оборудование на длительное время без выполнения упражнения, а также мешать использованию оборудования другими Клиентами Клуба.

6. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ

6.1. Разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, предназначенной для посещаемого вида тренировки. Запрещается посещать активные групповые программы (степ, силовой тренинг, функциональный тренинг, танцевальные уроки) босиком, в носках, в балетках, в чешках.

6.2. Запрещается посещать групповые программы при общем недомогании, пониженном или повышенном давлении, с повышенной температурой тела, при не заживших травмах, обострении любых хронических заболеваний, на голодный желудок. Категорически запрещается посещать залы аэробики в нетрезвом состоянии или наркотическом опьянении.

6.3. Запрещается использовать инвентарь залов аэробики не по назначению.

6.4. Если Клиент опоздал на тренировку более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить к тренировке, во избежание причинения вреда здоровью.

6.5. Все крупные украшения, заколки с острыми краями, острые украшения, о которые вы можете пораниться сами и поранить других Клиентов, необходимо снять до занятия.

6.6. С учётом повышенной динамики движения и перемещения Клиентов в залах групповых программ строго запрещается Клиентам выполнять физические упражнения на расстоянии от окон и зеркал менее, чем 1,5 метров.

6.7. Во время занятий запрещается использование мобильных телефонов для переговоров.

6.8. Запрещается использовать на занятиях собственную хореографию, игнорировать указания тренера, использовать свободные веса и выполнять упражнения без соответствующей команды тренера.

6.9. В случае нарушения настоящих Правил тренер вправе просить нарушителя покинуть зал групповых программ.

6.10. Клиент вправе самостоятельно заниматься в зале групповых программ во время, свободное от проведения групповых и персональных тренировок.

6.11. Групповые тренировки, на которых количество занимающихся ограниченно, проводятся по предварительной записи на рецепции Клуба.

6.12. Исполнитель оставляет за собой право замены заявленного инструктора и внесения изменений в расписание групповых занятий.

6.12.1. Клуб вправе отменить, перенести, заменить групповое занятие, изменить формат заня-

тия, состав оборудования или инструктора по организационным, техническим, санитарным и иным причинам.

6.12.2. При недостаточном количестве записавшихся на групповое занятие Клуб вправе отменить такое занятие.

6.13. При занятиях в групповом зале откажитесь от жевательной резинки.

7. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ КЛУБА

Клуб не несет ответственности за вред, причиненный жизни, здоровью или имуществу Клиента Клуба, в следующих случаях, за исключением случаев, когда вред причинен по вине Клуба:

7.1. При нарушении Клиентом Клуба настоящих Правил, Правил техники безопасности, инструкций персонала Клуба;

7.2. При несоблюдении Клиентом Клуба медицинских рекомендаций либо рекомендаций лечащего врача;

7.3. В случае, если причиной вреда стало обострение хронического заболевания, ранее полученной травмы либо иное заболевание Клиента Клуба;

7.4. В случае получения травм вне территории Клуба;

7.5. В случае получения травм в результате действий третьих лиц;

7.6. В случае получения травм по вине самого Клиента Клуба на территории Клуба;

7.7. Во всех иных случаях ответственность Клуба определяется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

7.8. Клуб не несет ответственности за сохранность личных вещей, оставленных без присмотра, вне шкафчиков, гардероба или иных специально предназначенных мест хранения.

7.9. Клиент Клуба несет ответственность за действия приглашенных им лиц и за причиненный ими вред имуществу Клуба, другим Клиентам Клуба и третьим лицам.

7.10. Клуб не гарантирует достижение Клиентом Клуба каких-либо результатов тренировочного процесса.

8. НА ТЕРРИТОРИИ КЛУБА ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- курить, в том числе использовать электронные сигареты, вейпы и иные устройства для потребления никотина;
- находиться в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;
- употреблять спиртные напитки, наркотические, психотропные вещества и иные запрещенные препараты;
- приносить, хранить и использовать любые виды оружия, а также легковоспламеняющиеся, взрывчатые, токсичные и иные опасные вещества;
- принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, а также в раздевалках;
- самостоятельно пользоваться инженерными системами Клуба, включая кондиционирование, вентиляцию, аудио- и видеооборудование;
- препятствовать проведению уборки, дезинфекции и проветривания помещений Клуба;
- входить в служебные и технические помещения Клуба без разрешения персонала;
- оскорблять, унижать, провоцировать конфликты, угрожать другим Клиентам Клуба, посетителям или персоналу Клуба, а также совершать иные действия, нарушающие общественный порядок;
- использовать ненормативную лексику, громко и агрессивно разговаривать, создавать дискомфорт для окружающих;
- осуществлять любые публичные акции без согласования с администрацией Клуба, включая распространение листовок, проведение рекламных мероприятий, агитацию;
- использовать помещения Клуба и прилегающую территорию в политических, религиозных или иных целях, не связанных с деятельностью Клуба;
- осуществлять коммерческую деятельность без письменного согласования с администрацией Клуба, включая проведение тренировок, консультаций, продажу товаров, работ или

услуг;

• находиться на территории Клуба после окончания времени посещения, предусмотренного абонементом, либо после окончания режима работы Клуба;

• передавать Клубную карту третьим лицам или использовать чужую Клубную карту;

• самостоятельно перемещать тренажеры, оборудование, мебель и иное имущество Клуба;

• использовать аварийные выходы и служебные помещения без соответствующих оснований;

• осуществлять фото- и видеосъемку других Клиентов Клуба и персонала Клуба в коммерческих целях без письменного согласия администрации Клуба;

• осуществлять фото- и видеосъемку, способную нарушить права и законные интересы других лиц, в том числе без их согласия, если такое согласие требуется законодательством РФ;

• оставлять детей без присмотра на территории Клуба, за исключением случаев участия в организованных занятиях либо нахождения с персональным тренером;

• приносить и использовать музыкальные колонки и иные устройства, создающие повышенный уровень шума и мешающие другим Клиентам Клуба;

• распространять рекламные материалы, проводить опросы, сбор подписей, продажу товаров, работ или услуг без письменного согласования с администрацией Клуба;

9. МЕРЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ НАРУШЕНИИ ПРАВИЛ

9.1. В случае нарушения настоящих Правил Клуб вправе по своему усмотрению, с учетом характера и степени нарушения, применить к Клиенту Клуба меры воздействия.

9.2. К таким мерам относятся:

- устное замечание;
- предупреждение;
- отказ в допуске к тренировке или отдельной зоне Клуба;
- удаление с территории Клуба;
- временное ограничение доступа к услугам Клуба;
- расторжение Договора (Оферты) в одностороннем порядке.

9.3. Грубыми нарушениями являются:

- нахождение в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- агрессивное поведение, угрозы, драки;
- умышленная порча имущества;
- проведение несанкционированных тренировок;
- передача клубной карты;
- создание угрозы жизни и здоровью.

9.4. При грубом нарушении настоящих Правил Клуб вправе расторгнуть Договор (Оферту) в одностороннем порядке. При этом Клиенту возвращаются денежные средства за неиспользованный период действия абонемента с учетом фактически понесенных Исполнителем расходов. Затраты Исполнителя в случае досрочного расторжения Договора определяются с учетом фактически понесенных расходов Исполнителя, которые могут определяться пропорционально периоду использования абонемента. Денежные средства подлежат возврату Клиенту не позднее 10 (десяти) банковских дней с даты расторжения Договора.

С Правилами и техникой безопасности фитнес-клуба ознакомлен:

_____ (_____)

(подпись) *(ФИО полностью)*