

# Правила посещения и техники безопасности фитнес-клуба «Platinum» г. Владивосток

Утверждено  
Дворко Иван Олегович



## Общие положения:

1. Фитнес-клуб (ФК) «Platinum» открыт для вас: с 7:00 до 23:00 (с понедельника по субботу), с 9:00 до 21:00 (воскресенье), без перерывов.
2. Администрация ФК «Platinum» имеет право изменять дни и часы работы Клуба, а также переносить сроки открытия ФК или отдельных тренировочных зон по объективным причинам (праздничные дни, ремонт, аварии и т.д.) об изменении будет сообщаться своевременно посредством телефонной связи, e-mail рассылки, публикации объявлений и т.д.
3. Ваша клубная карта (КК) является пропуском в клуб. Клиент клуба, не имеющий клубной карты, обязан предъявить документы, удостоверяющие личность. Гостевые визиты в Клуб разрешены при условии информирования Администрации ФК «Platinum» или дежурного администратора не позднее, чем за сутки до визита. Для гостя необходим документ, удостоверяющий личность.
4. Ключи от шкафчиков выдаются после предъявления клубной карты. В случае утери ключа от шкафчика взимается оплата в размере, установленной администрацией ФК «Platinum». Администрация ФК «Platinum» настоятельно рекомендует использовать для хранения ценных документов/вещей депозитные ячейки, или сдавать их на рецепцию ФК «Platinum» дежурному администратору. За утрату ценных вещей, которые не были помещены в депозитные ячейки, Администрация ответственности не несет.
5. Оплата услуг производится в кассе ФК в наличной и безналичной форме в рублях.
6. Для членов ФК за отдельную плату, установленную действующим прейскурантом, предлагаются дополнительные услуги: персональные тренировки, составление плана питания. Предварительная запись на эти услуги с последующей оплатой в кассе осуществляется на рецепции. В Клубе предоставляются также дополнительные платные услуги: прокат полотенца, посещение сауны, продажа спортивных товаров на рецепции.
7. Продолжительность и стоимость дополнительных услуг может быть изменена по усмотрению администрации ФК. Вся информация о дополнительных услугах находится на рецепции ФК.
8. Расписание Программ групповых занятий составляется заранее и своевременно публикуется. Администрация ФК оставляет за собой право изменять расписание и инструкторов по собственному усмотрению. При этом действия Администрации не противоречат Законодательству РФ. При несвоевременном оповещении (за 4 часа) сотрудника ФК об отмене записи услуга считается оказанной.
9. Приступая к занятиям в тренажерном зале и зале групповых программ необходимо ознакомиться с настоящими правилами, а также пройти вводный инструктаж. Во избежание травм настоятельно рекомендуем посещение уроков, соответствующих вашему уровню подготовленности. Вы несете персональную ответственность за свое здоровье.
10. Находиться в верхней одежде на территории ФК не разрешается. При входе в ФК, на обувь необходимо надеть бахилы. Посещать тренировки в ФК «Platinum» необходимо в специальной тренировочной одежде и в закрытой спортивной обуви, соответствующей стандартам безопасности или направленности тренировки и являющейся сменной. Администрация в праве не допустить вас на тренировку в уличной одежде и обуви. Категорически запрещено пребывание в тренировочных помещениях с обнаженным торсом.
11. Клиенты обязаны соблюдать правила общей гигиены, воздерживаться от посещений при наличии простудных или инфекционных заболеваний, открытых ран. Инструктор или администратор оставляет за собой право не допускать Клиента до занятий в случаях, когда это может быть опасно для его здоровья и здоровья других Клиентов. При выполнении упражнений (на занятиях) просим использовать личное полотенце. Необходимо соблюдать чистоту в ФК. В целях сохранения здоровья клиентов использование жевательной резинки в тренировочных помещениях запрещено.
12. ФК «Platinum» не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Клиента в случае ненадлежащего исполнения им рекомендаций и обязательств настоящих Правил, нарушения требований инструкторов Клуба и Правил посещения клуба, а также вследствие действий третьих лиц.
13. Клиент полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья его несовершеннолетних детей, посещающих клуб вместе с ним. ФК «Platinum» не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Клиентом, и травмы, полученные в результате любых самостоятельных занятий, в том числе самостоятельных практик в залах клуба.

14. Во избежание травм Клиент обязан использовать спортивное и иное оборудование в соответствии с его предназначением и инструкции по применению.
15. Во избежание несчастных случаев упражнения со свободными весами рекомендуется выполнять при помощи дежурного/персонального тренера, который всегда рад прийти вам на помощь.
16. По окончании тренировки необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенное место. Члены ФК несут материальную ответственность за утерю или порчу спортивного оборудования и инвентаря.
17. Не рекомендуется проносить в тренировочные зоны Клуба спортивные сумки, пакеты, рюкзаки и т.д.
18. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (украшения, часы и т.д.).
19. Рекомендуем посещать занятия, выполнять упражнения и выбирать тренировочные нагрузки, соответствующие вашему уровню подготовленности и рекомендациям тренера. Запрещается резервировать места в залах групповых программ.
20. В случаях ухудшения самочувствия и при любых травматических повреждениях немедленно обратитесь к персоналу фитнес клуба за первой медицинской помощью.
21. В тренировочных зонах запрещается принимать пищу, употреблять напитки.
22. Все помещения Клуба и внешняя входная зона в радиусе 100 м являются зонами, свободными от курения.
23. Запрещается посещение ФК в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, также запрещается их употребление на территории ФК.
24. Самостоятельно посещать тренажерный зал детям до 16 лет запрещается. Дети до 16 лет посещают клуб в сопровождении родителей (уполномоченных лиц, не моложе 18 лет), являющихся Клиентами ФК, или с персональным тренером (тренером групповых программ, при наличии соответствующего расписания) по предварительной договоренности и письменному заявлению родителей по установленной форме. Самостоятельно на тренажерах могут заниматься дети с 16 лет с обязательным присутствием дежурного инструктора и с письменного разрешения родителей. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.
25. Во избежание несчастных случаев, правила пользования саунами не допускают непосредственного полива водой теплоносителей, а также использования косметических средств (кремов, средств для пилинга, масел и т.п.).
26. В помещениях душевых рекомендуется частью концепции клуба, поэтому все пожелания клиентов в части уровня звука или репертуара остаются без внимания. Администрация оставляет за собой права полного отказа от музыкального сопровождения не использовать обувь со скользкой подошвой, делать воду слишком холодной/горячей.
27. Музыкальное сопровождение занятий вождения занятий в ТЗ.
28. В соответствии с морально-этическими правилами и уважением других Клиентов Клуба, просим Вас контролировать себя, воздерживаться от громких звуков и ненормативной лексики при выполнении упражнений с максимальными весами. Телефоны переводить в беззвучный режим, для разговоров покидать тренировочные зоны. Не разрешаются занятия с обнаженным торсом.
29. Клиенты клуба на его территории могут пользоваться услугами инструкторов ФК «Platinum». Проведение персональных тренировок членами Клуба разрешается лишь по согласованию с Администрацией Клуба.
30. Клиент обязан завершить тренировочный процесс за 15 мин до закрытия ФК «Platinum», и покинуть фитнес клуб не позднее установленного рабочего времени фитнес-клуба.
31. ФК «Platinum» оставляет за собой право расторжения договора за несанкционированные тренировки, инициируемые Клиентом или за увеличение продолжительности оплаченной тренировки более 1 часа.
32. При наличии парковочных мест, парковка для посетителей ФК «Platinum» предоставляется бесплатно первые полтора часа, при превышении времени нахождения оплачивается дополнительно. Указание гос. номера, при наличии А/М, является обязательным.
33. ФК не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением городскими властями сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ.
34. ФК «Platinum» оставляет за собой право вносить изменения в Правила ФК «Platinum», о чем Клиент информируется при посещении.

### **Правила использования и заморозки клубной карты:**

1. Приобретение Клубной Карты дает Клиенту право на получение физкультурно-оздоровительных услуг. Срок начала оказания услуг начинается со дня активации Клубной Карты, которая происходит при первом посещении или автоматически через один календарный месяц, в зависимости от того что наступит ранее. Вход в помещение ФК осуществляется при предъявлении Клубной Карты (при отсутствии карты документа, удостоверяющего личность).
2. Восстановление Клубной Карты единожды бесплатно, повторное - 100 рублей.
3. Клиент имеет право посещать групповые занятия согласно расписанию, тренажерный зал, а также пользоваться другими услугами, предоставленными ФК «Platinum» (дополнительные услуги

оплачиваются отдельно, согласно действующему прайс-листу), в течение срока действия и в соответствии с видом Клубной Карты.

4. Клиент обязан покинуть ФК «Platinum» не позднее действия своей КК, в противном случае Администрация оставляет за собой право пересчитать стоимость КК.
  5. Клубная Карта не может быть передана и использована третьими лицами без оповещения ФК «Platinum». При утере Карты просим незамедлительно сообщить об этом Администрации ФК. В последний день срока действия Договора Карту необходимо сдать дежурному администратору ФК, если не планируется продление.
  6. Заморозка — это приостановка действия Клубной Карты на определенный срок, в который вы не можете посещать ФК «Platinum» и пользоваться его услугами. Действие КК продлевается на срок реализованной заморозки.
  6. Приостановление действия Карты («Заморозка»), если она включена в Тариф, осуществляется по заявлению, написанному в свободной форме Администрации ФК «Platinum», а также на сайте platinum.fit за 1-2 дня до даты предполагаемой Заморозки.
  7. Посещение Клуба в период заморозки аннулирует ее (КК не продлевается). Право воспользоваться заморозкой сохраняется.
  8. Минимальный предусмотренный срок приостановки действия КК составляет 3 дня, максимальный согласно приобретенной Карте (дополнительный срок заморозки приобретается отдельно, согласно действующему прейскуранту).
  9. В случае возникновения задолженности использование услуги «заморозка действия клубной карты» невозможно до погашения задолженности. Заморозка задним числом невозможна.
  10. Переоформление Клубной Карты осуществляется в любое время работы ФК, при наличии Договора/Клубной Карты. Заявление на переоформление принимается в свободной письменной форме, в присутствии обеих сторон. Оставшийся срок действия Клубной Карты в полном объеме переходит новому Клиенту, при наличии заморозки она сохраняется. Будущим Клиентом ФК «Platinum» может стать любой человек. Переоформление клубной карты производится не более одного раза за весь срок ее действия.
  11. Подписывая Договор, ФК «Platinum» принимает на себя все обязательства, связанные с соблюдением законодательства РФ в области охраны и защиты персональных данных.
  12. Клиент, оформляя КК и подписывая Договор, подтверждает, что:
    - осведомлен о состоянии своего здоровья и не имеет противопоказаний, запрещающих посещение ФК «Platinum»;
    - на момент заключения данного Договора ему было объяснено о дополнительных возможностях, правилах, скидках, предоставляемых ФК в печатной форме или объяснены устно;
    - данные, которые он указал в Договоре являются достоверными;
    - ознакомлен и согласен с Правилами ФК «Platinum»;
    - подписывая данный Договор дает свое согласие на обработку своих персональных данных.
  13. Договор вступает в силу с момента его подписания и внесения оплаты или ее части.
  14. Клиент ФК «Platinum» вправе расторгнуть Договор в любое время работы ФК «Platinum», возврат денежных средств происходит в срок до 14-ти рабочих дней пропорционально неиспользованному периоду действия Клубной Карты, Заморозка не учитывается.
  15. При нарушении режима посещения ФК «Platinum», согласно действию КК/режима работы Администрация вправе пересчитать срок действия КК на «Полный Безлимит», с учетом стоимости действующей карты, либо посетитель оплачивает разовое посещение согласно прейскуранту.
  16. Администрация ФК «Platinum» оставляет за собой право расторжения договора в одностороннем порядке в случаях нарушения Клиентом Правил ФК «Platinum», условий данного Договора, обязательств по оплате, при условиях рассрочки.
  17. Администрация ФК «Platinum» вправе потребовать возмещения, в полном объеме, вреда, причиненного, имуществу ФК (повреждение, уничтожение, приведение к состоянию непригодного для использования по прямому назначению) по вине Клиента. ФК «Platinum» всегда идет навстречу Клиенту и готов рассмотреть различные варианты решения вопросов.
  18. Клиент обязуется уведомлять ФК «Platinum» об изменениях его контактной информации, персональных данных. Все сообщения, направленные в адрес Клиента по указанной им контактной информации, являются надлежащим уведомлением Клиента.
- По всем интересующим вопросам вы можете обратиться к дежурному инструктору, администратору рецепции или управляющему клубом, а также оставить свои пожелания в письменной форме на рецепции.

### **Правила техники безопасности в тренажерном зале и на групповых занятиях:**

1. Клиент имеет право посещать групповые занятия согласно расписанию, тренажерный зал, а также пользоваться другими услугами, предоставленными ФК «Platinum».
2. Во избежание несчастных случаев упражнения со свободными весами рекомендуется выполнять при помощи дежурного/персонального тренера, который всегда рад прийти вам на помощь.
3. На групповых занятиях не разрешается использовать собственные связки упражнений и свободные веса без соответствующей команды инструктора. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть

заблаговременно изменено Администрацией Клуба. На занятия необходимо приходить по расписанию, без опозданий. Опоздание на занятие более чем на 10 минут, а также несоответствие уровня подготовки - дает право инструктору не допустить на проводимое занятие.

4. При использовании силовых тренажеров: Проверьте, чтобы все регулирующие устройства находились в соответствующей технике безопасности состоянии; при выполнении упражнения на тренажере впервые – под контролем инструктора.

5. Тренировка с использованием штанги: снимая диски, с грифа, разгружайте штангу равномерно; оставляйте грифы в специально отведенных для этого местах. Использование штанги без замков категорически запрещено.

6. Не вставляйте ногами на мягкое покрытие скамеек, не кладите на него оборудование и т.д.

7. При выполнении любых упражнений соблюдайте дистанцию более 1 метра от других занимающихся.

8. При переносе свободных весов (дисков, гантелей, штанг) рекомендуется держать вес на уровне пресса двумя руками. Выполнять подъемы с прямой спиной.

9. При незнании как использовать то, или иное оборудование/тренажеры настоятельно рекомендуем обратиться за помощью к дежурному инструктору/администратору.

10. При любых травматических повреждениях немедленно обратитесь к персоналу фитнес клуба за первой медицинской помощью.

11. Клиенты клуба на его территории могут пользоваться услугами инструкторов ФК «Platinum». Проведение персональных тренировок членами Клуба разрешается лишь по согласованию с Администрацией Клуба.