

Правила посещения Фитнес Клуба «Полярис»

1. Введение

- 1.1. В Фитнес Клубе «Полярис» (далее «Фитнес Клуб») установлены правила (далее «Правила Клуба»), обязательные для всех Клиентов Клуба и гостей Клуба. Цель Правил Клуба – создание более безопасных, оптимально комфортных условий для тренировок.
- 1.2. В случае нарушения Правил Клуба Администрация оставляет за собой право на досрочное прекращение Клубной карты. Действующие Правила Клуба Вы всегда можете получить у Администратора Фитнес Клуба.
- 1.3. В случае необходимости правила Клуба могут быть пересмотрены или дополнены Администрацией.

2. Часы работы клуба

- 2.1. Режим работы Фитнес Клуба:

Будние дни с 07:00 до 23:00;

Выходные и праздничные дни с 08:00 до 22:00

Режим работы может быть изменен по сезону или в праздничные дни, о чем Клиенты будут извещены заранее. Информация об изменениях располагается на стенде, на сайте www.polyaris.org и в группе vk.com/fitnes.polyaris.

Вход в клуб прекращается за 45 мин. до времени окончания работы клуба.

2. 2. Занятия в тренировочной зоне Фитнес Клуба необходимо завершать за 15 мин. до окончания работы Фитнес Клуба и покидать помещения Фитнес Клуба не позднее установленного времени окончания работы Фитнес Клуба и покидать помещения Фитнес Клуба не позднее установленного времени окончания работы Фитнес Клуба.
2. 3. На территории Клуба запрещается находиться в верхней одежде. Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе Клуба (с учетом режима его работы с 01 октября по 30 апреля).
2. 4. Администрация вправе вносить изменения в расписание работы Фитнес Клуба и, в случае технической необходимости, временно закрывать доступ в помещения Клуба (отдельные тренировочные территории, сауну, и проч.).

3. Членство в Клубе

- 3.1. Пропуском в Фитнес Клуб является Ваша Клубная карта. Клубная карта выдаётся Администратором Фитнес Клуба, который знакомит посетителей с Клубом, консультирует по видам предоставляемых услуг.
- 3.2. Членство в Фитнес Клубе является персональным (именным). Клубная карта является собственностью клуба и не может быть передана другому лицу без переоформления договора. Клубная карта переоформляется в Фитнес Клубе в присутствии человека, на которого будет совершено переоформление. Стоимость переоформления – 200 рублей.
3. 3. Запрещается посещение занятий Клубной карты. В случае утери Клубной карты необходимо сообщить об этом Администратору Клуба. Штраф за утерю карты – 300 рублей.
- 3.4. Разовое посещение клуба осуществляется при наличии паспорта.

- 3.5. Ключи от свободных шкафчиков и одно полотенце для занятий выдаются в обмен на Клубную карту.
- 3.6. Членство в Фитнес Клубе - это право пользоваться предоставляемыми в Фитнес Клубе услугами, включенными в Клубную карту.
- 3.7. Активация клубной карты происходит при первом посещении Фитнес Клуба. При продлении членства в Клубе, Член Клуба имеет преимущественное право на пролонгацию настоящего Договора на новый срок.
- 3.8. Приостановить срок действия Клубной карты Вы можете согласно «Правилам заморозки».
- 3.9. Фитнес Клуб имеет право в случае нарушения Клиентом Правил Клуба предупредить Клиента Фитнес Клуба и запретить ему посещать Фитнес Клуб без финансовой компенсации при одном грубом или неоднократном мелком нарушении Правил.
- 3.10. Члены Фитнес Клуба и Гости несут ответственность за вред, причиненный Фитнес Клубу (например, за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей).

4. Ваше пребывание в Клубе

- 4.1. До начала занятий Клиенту Фитнес Клуба, имеющему право на получение Услуг, необходимо пройти медицинское обследование, так как Фитнес Клуб не является медицинским учреждением. Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье.
- 4.2. В случае, когда во время занятий Клиент Фитнес Клуба, почувствовал недомогание, он обязан прекратить занятия и обратиться за медицинской помощью. Фитнес Клуб не несет ответственности за возможно причиненный ущерб здоровью во время занятий.
- 4.3. Детям до 14 лет посещать Фитнес Клуб запрещено.
- 4.4. Персональные тренировки на территории Фитнес Клуба разрешается проводить только инструкторам Фитнес Клуба. Проведение персональных тренировок Клиентами Фитнес Клуба не разрешается.
- 4.5. Для вещей следует использовать шкафчик в раздевалке. Ключ от шкафчика выдается Администратором Фитнес Клуба. Не разрешается оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания тренировок в Фитнес Клубе.
- 4.6. За утерю и порчу ключа от шкафчика взимается штраф согласно установленным тарифам.
- 4.7. Ценные вещи рекомендуется сдавать на хранение в сейф на стойке Администрации.
- 4.8. При посещении Фитнес Клуба, *Клиент*, получающий физкультурно-оздоровительные услуги **обязан**:
- ✚ проходить на территорию Фитнес Клуба в бахилах;
 - ✚ находиться на территории Фитнес Клуба только в часы его работы;
 - ✚ находиться в тренировочных зонах в сменной спортивной одежде и обуви;
 - ✚ использовать оборудование Фитнес Клуба строго по назначению;
 - ✚ соблюдать чистоту и порядок, убирать за собой инвентарь после его использования;
 - ✚ руководствоваться правилами посещения тренажерного зала, зала групповых занятий, а также правилами посещения солярия и сауны;
 - ✚ соблюдать правила личной гигиены;
 - ✚ перед уходом из Фитнес Клуба сдать ключ от шкафчика Администратору.

4.9. При посещении Фитнес Клуба *запрещается*:

- ✚ проносить на территорию Фитнес Клуба оружие, наркотики, медицинские препараты, еду и спиртные напитки.
- ✚ безалкогольные напитки проносятся на территорию Фитнес Клуба только в закрытых пластиковых бутылках;
- ✚ посещать занятия и находится на территории Фитнес Клуба в состоянии наркотического или алкогольного опьянения;
- ✚ все помещения Фитнес Клуба являются зонами, свободными от курения;
- ✚ находиться в помещениях Фитнес Клуба, предназначенных для служебного пользования;
- ✚ бегать, прыгать, либо громко и агрессивно разговаривать, оскорблять сотрудников или клиентов клуба, использовать ненормативную лексику, бороться и устраивать потасовки и делать всё, что может помешать другим Клиентам Фитнес Клуба;
- ✚ производить любые противоправные действия в отношении окружающих;
- ✚ без письменного разрешения руководства Фитнес Клуба заниматься продажей товаров и услуг, распространением рекламной продукции и расклейкой объявлений, производить видео- и фотосъемку;
- ✚ нахождение на территории Фитнес Клуба с животными.

4.10. Для безопасности наших клиентов, сохранности личного имущества, а также для сохранности оборудования клуба во всех помещениях Фитнес Клуба ведется видеозапись.

4.11. Выбор музыкального произведения осуществляется персоналом Фитнес Клуба. К сожалению, невозможно, чтобы то или иное музыкальное произведение нравилось каждому Клиенту Фитнес Клуба. В связи с этим, персонал не может устанавливать музыку по заказу каждого обращающегося. Если общее музыкальное сопровождение Вам мешает, Вам следует иметь при себе наушники и пользоваться ими по мере надобности. При этом мы всегда рады Вашим пожеланиям по музыкальному сопровождению в Фитнес Клубе.

4.12. Администрация Фитнес Клуба:

- ✚ сохраняет за собой право ограничивать зону тренировок в связи с проведением исполнительных мероприятий;
- ✚ имеет право на свое усмотрение вносить изменения в расписание групповых занятий, а также вносить изменения в график работы клуба;
- ✚ не несет ответственности за неудобства, доставленные Клиентам Фитнес Клуба, вызванные проведением городскими коммунальными службами профилактических работ;
- ✚ не несет ответственности за личные вещи Клиента Фитнес Клуба, оставленные без присмотра в любом помещении Фитнес Клуба.
- ✚ Имеет право корректировать цену занятий в случае изменения налогового законодательства РФ и др. непредвиденных ситуаций в стране.

5.Тренажерный зал

5.1. Время работы тренажерного зала с 7.00 до 22.45.

5.2. Рекомендуем Вам пройти медицинское обследование до начала посещений тренажерного зала Фитнес Клуба, так как Фитнес Клуб не является медицинским учреждением. Вы несете персональную ответственность за свое здоровье.

- 5.3. Запрещается посещать тренажерный зал Фитнес Клуба в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- 5.4. Во избежание травм, настоятельно рекомендуем Вам воспользоваться услугой персонального тренера.
- 5.5. Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.
- 5.6. Запрещается использовать оборудование не по назначению и передвигать тренажеры.
- 5.7. Запрещается бросать грифы, гантели, блины и другое спортивное оборудование на пол.
- 5.8. Запрещается вставать ногами на мягкое покрытие скамеек и класть на него оборудование и другие предметы.
- 5.9. Упражнения с максимальными весами в тренажерном зале для Вашей безопасности рекомендуется выполнять с партнером.
- 5.10. Использовать магнезию ЗАПРЕЩЕНО.
- 5.11. Проводить персональные тренировки могут только инструкторы Фитнес Клуба. Проведение персональных тренировок Клиентами Фитнес Клуба не разрешается.
- 5.12. Для посещения тренажерного зала Фитнес Клуба необходимо иметь предназначенную для этого сменную спортивную одежду и обувь, торс должен быть закрыт (в основном это футболки, майки, спортивные брюки, шорты, кроссовки, кеды).
- 5.13. В гигиенических целях покрывайте скамейки тренажеров индивидуальным полотенцем во время выполнения упражнений.
- 5.14. Соблюдайте правила личной гигиены, одежда должна быть чистой и опрятной.
- 5.15. Перед занятиями не используйте парфюмерию с резким запахом.
Категорически запрещается тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п.
- 5.16. Запрещается бегать, прыгать, либо громко и агрессивно разговаривать, оскорблять сотрудников или клиентов клуба, использовать ненормативную лексику и делать всё, что может помешать другим Клиентам Фитнес Клуба.
- 5.17. Приносить пищу и осуществлять прием пищи в тренажерном зале ЗАПРЕЩЕНО.
- 5.18. После выполнения упражнений Клиент Фитнес Клуба обязан снять блины с грифа (штанги) и вернуть спортивный инвентарь (грифы, блины, гантели, рукоятки, пояса и т.д.) в специально отведенные места в надлежащем состоянии.
- 5.19. За утерю или порчу оборудования (инвентаря), Клиент Фитнес Клуба несет материальную ответственность.
- 5.20. Клиент Фитнес Клуба обязан соблюдать чистоту в тренажерном зале: до, вовремя и после тренировки.
- 5.21. Клиент Фитнес Клуба может отменить заранее спланированную персональную тренировку, поставив в известность в первую очередь персонального тренера.
- 5.22. В случае опоздания Клиента Фитнес Клуба на персональную тренировку, время тренировки может быть сокращено на время опоздания.
- 5.23. Инструктор тренажерного зала и администратор клуба имеют право не допустить Клиента Фитнес Клуба на тренировку в тренажерном зале при невыполнении данных правил и в случаях, когда это может быть опасно для здоровья Клиента Фитнес Клуба или других Клиентов Фитнес Клуба.
- 5.24. Допуск в помещение для бокса осуществляется Администратором Клуба или инструктором тренажерного зала при наличии соответствующей экипировки (перчатки, бинты, накладки) а также сменной спортивной одежды и обуви.

5.25. Помещение для бокса предназначено для самостоятельных занятий.

5.26. В помещении для бокса запрещается:

- ✚ бить по боксерским мешкам голыми руками и ногами;
- ✚ бить по боксерским мешкам в обуви;
- ✚ висеть на боксерских мешках;
- ✚ использование открытых емкостей для воды, в том числе пластиковых стаканчиков;
- ✚ осуществлять прием пищи;

6.Зал групповых программ

6.1. Время работы зала групповых программ с 9.00 до 21.00.

6.2. Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию.

Администрация Фитнес Клуба оставляет за собой право заменять заявленного в расписании инструктора, а также вносить изменения в расписание групповых занятий в одностороннем порядке. Клиент Фитнес Клуба обязан следить за информацией на рецепции клуба.

6.3. Рекомендуем Вам пройти медицинское обследование до начала посещений зала групповых программ Фитнес Клуба, так как Фитнес Клуб не является медицинским учреждением. Вы несете персональную ответственность за свое здоровье.

6.4. Вход в зал групповых программ разрешен только по окончании занятий предыдущей группы и (или) по приглашению тренера.

6.5. Во избежание создания травмоопасных ситуаций Клиент Фитнес Клуба обязан приходить на групповые занятия без опозданий. Инструктор имеет право не допустить Клиента Фитнес Клуба на занятие в случае его опоздания более чем на 10 минут, а также при отсутствии свободных мест в зале и в других случаях, когда это может создать неблагоприятные условия для занятий.

6.6. Клиент Фитнес Клуба обязан посещать групповые занятия, соответствующие уровню своей подготовленности.

С описанием занятий Клиент Фитнес Клуба имеет право ознакомиться на рецепции Фитнес Клуба.

6.7. Клиент Фитнес Клуба обязан на групповых занятиях выполнять требования инструктора в отношении выполняемых упражнений.

6.8. Для посещения зала групповых программ Фитнес Клуба необходимо иметь предназначенную для этого сменную спортивную одежду и обувь. Запрещается тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках и т.п.

6.9. В зале групповых программ запрещено использование открытых емкостей для воды, в том числе пластиковых стаканчиков.

6.10. Перед занятиями не используйте парфюмерию с резким запахом.

6.11. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без разрешения инструктора.

6.12. Клиент Фитнес Клуба не имеет права резервировать определенные места в зале групповых программ. Также запрещается входить в зал с сумками, кейсами, портфелями и т.п.

6.13. Запрещается присутствие детей в зале, во время проведения групповых занятий.

- 6.14. Запрещается использование мобильного телефона во время проведения групповых занятий.
- 6.15. Клиент Фитнес Клуба обязан убирать за собой после занятий спортивный инвентарь в специально отведенные места.
- 6.16. Инструктор зала групповых программ и Администратор Клуба имеют право не допустить Клиента Фитнес Клуба на тренировку в зале групповых программ при невыполнении данных правил и в случаях, когда это может быть опасно для здоровья Клиента Фитнес Клуба или других Клиентов Фитнес Клуба.

7. Сауна

- 7.1. Время посещения сауны с 7.00 до 22.45.
- 7.2. При посещении сауны просим Вас соблюдать правила личной гигиены, перед сеансом обязательно примите душ.
- 7.3. В сауне не разрешается пользование кремами, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами (кофе), краской для волос.
- 7.4. Используйте полотенца и стелите их на скамью. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью электрокаменки — это может вызвать сильные ожоги.
- 7.5. Запрещается поливать водой, эфирными маслами нагревательные элементы сауны, так как это может послужить причиной выхода сауны из строя.
- Запрещено заносить в сауну пластиковые стаканчики.
- 7.6. Не разрешается ходить по скамьям в обуви.
- 7.7. Запрещается накрывать электрокаменку посторонними предметами — это может привести к пожару.
- 7.8. ВНИМАНИЕ! Слишком долгое пребывание в горячей сауне вызывает повышение температуры тела, что может оказаться опасным для Вашего здоровья.
- 7.9. Просим Вас воздержаться от посещения сауны при наличии у Вас хронических заболеваний, при которых пребывание в сауне может нанести вред Вашему здоровью.
- 7.10. Прием пищи и употребление напитков (кроме воды) на территории раздевалок и сауны не разрешены.

8. Правила пользования душевыми

- 8.1. Душевые раздевалок Фитнес Клуба предназначены только для лёгкого эстетического мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 10 мин.
- 8.2. В часы наибольшей загруженности душевых соблюдайте очередность их посещения и будьте взаимовежливы.
- 8.3. Переодеваться допускается только в помещениях раздевалок.
- 8.4. В душевых ЗАПРЕЩАЕТСЯ:
- ✚ приносить шампуни и моющие средства в стеклянной таре;
 - ✚ окрашивание волос;
 - ✚ пользоваться бритвенными принадлежностями;
 - ✚ проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);
 - ✚ мытье обуви и стирка вещей.

9. Дополнительные услуги

9.1. В Фитнес Клубе также предлагаются дополнительные услуги (не включенные в стоимость Клубной карты) за отдельную плату, в том числе:

- ✚ индивидуальные тренировки в тренажерном зале;
- ✚ солярий;
- ✚ фитобар;
- ✚ спортивное питание.

9.2. Условия и порядок приобретения/пользования дополнительными услугами Вы можете уточнить у Администратора Клуба.

9.3. По усмотрению Администрации может быть изменен перечень дополнительных услуг и прейскурант на дополнительные услуги.

9.4. Оплата за предоставляемые Клубом услуги производится в рублях по наличному расчету.

10. Солярий

10.1. Время посещения солярия с 7.00 до 22.45.

10.2. Прежде чем впервые посетить солярий, проконсультируйтесь с врачом. Есть много противопоказаний для посещения солярия. Например, заболевания сердечно-сосудистой системы, выраженный атеросклероз, открытая форма туберкулеза, частые приступы бронхиальной астмы, заболевания кровеносной системы, повышенная чувствительность к солнцу.

10.3. Не рекомендуется посещение солярия, если вы употребляете антибиотики, некоторые гормональные препараты, психотропные и мочегонные средства. Эти препараты повышают светочувствительность кожи и могут спровоцировать аллергию. Также солярий противопоказан людям, имеющим много родинок на теле, так как возможно их перерождение в меланому - раковую опухоль.

10.4. Не загорайте чаще одного раза в день, следует учитывать и загар на солнце.

10.5. Не рекомендуется посещение солярия после душа или ванны - эти процедуры лишают кожу естественной защиты в виде слоя отмерших клеток. Также перед сеансом не стоит мыться с мылом, т.к. мыльная пена лишает кожу естественной жировой смазки, что увеличивает вероятность ожога.

10.6. Перед посещением солярия следует удалить с лица макияж, т.к. многие косметические средства обладают солнцезащитными свойствами. Стоит снять украшения.

10.7. Перед сеансом рекомендуется наносить специальную косметику для загара. Косметику для загара можно приобрести у Администратора Фитнес Клуба в соответствии с Прайс-листом.

10.8. Чтобы обезопасить глаза, используйте специальные солнцезащитные очки, т.к. прикрытые веки - весьма ненадежная защита. Спрашивайте очки у Администратора Фитнес Клуба.

10.9. Ультрафиолет легко проникает сквозь тонкое веко, пагубно воздействуя на сетчатку. Если вы носите контактные линзы, то перед сеансом их необходимо снять.

10.10. Следует надевать шапочку для того, чтобы избежать пересыхания волос. Шапочку можно приобрести у Администратора Фитнес Клуба в соответствии с Прайс-листом.

10.11. Лучше загорать в хлопчатобумажном белье.

- 10.12. Женщинам рекомендуется бережнее относиться к своей груди - загорая, ее лучше прикрывать. Для этого существуют специальные наклейки (стикины). Стикینی можно приобрести у Администратора Фитнес Клуба в соответствии с Прайс-листом.
- 10.13. Еще одно уязвимое место - кожа губ, поэтому при посещении солярия используйте бальзам для губ с UV-фильтром.
- 10.14. Людям с большим количеством родинок, особенно если есть родимое пятно диаметром более 15 мм, медики рекомендуют ограничить время загара. Но уж если очень хочется получить красивый оттенок кожи, во время загара большие родинки следует заклеивать пластырем. Не забывайте про солнцезащитный крем! У вас есть большой риск, что под воздействием ультрафиолета родинки перерастут в раковую опухоль.
- 10.15. Татуировки следует прикрывать, т.к. некоторые чернила могут поблекнуть или вызвать аллергическую реакцию. Существуют специальные средства защиты пигмента татуировок и перманентного макияжа.
- 10.16. Под воздействием УФ-излучения кожа сильно обезвоживается, поэтому после каждого сеанса загара нужно наносить на кожу увлажняющий крем или лосьон. Следует обязательно пользоваться специальной косметикой до и после загара, которая поможет избежать ожога, закрепить загар и сделать его более стойким, придав коже тот или иной красивый оттенок (бронзовый, золотистый).
- 10.17. Посещение солярия усиливает активность многих функций организма, поэтому сразу после сеанса стоит отдохнуть.
- 10.18. При первых признаках недомогания следует прервать сеанс и обратиться за консультацией к врачу.
- 10.19. Загар, приобретенный в солярии, сохраняется приблизительно в течение 2-4 недель после последнего сеанса загара. Вследствие естественного обновления кожи верхние клетки кожи отторгаются слой за слоем. Кожа полностью обновляется приблизительно через 28 дней. Однако при соответствующем уходе, с помощью специальных косметических средств, загар можно сохранить значительно дольше. В хорошей студии загара специалисты посоветуют вам загорать именно столько, сколько рекомендуется для людей вашего типа внешности - и ни секундой дольше. Новичкам не рекомендуется проводить в солярии больше 5-7 минут.
- 10.20. Рекомендуется загорать в солярии не больше двух раз в год по 15-20 сеансов. Обычно средний цикл составляет 8-10 последовательных сеансов с интервалом в 1 день. Продолжительность загара в солярии зависит от типа кожи и технических характеристик солярия (мощность, количество ламп). Второму типу специалисты советуют начинать загар с 3-5 минутных сеансов, после - сеансы по 10-15 минут не более 3-х раз в неделю. Рекомендуемая продолжительность сеанса для Третьего типа кожи - 20 минут с перерывами на 1-2 дня. Далее возможны сеансы подряд по 20 минут. Для приобретения бронзового загара людям с Четвертым фототипом достаточно 4-5 сеансов по 20 минут.

11. Индивидуальные тренировки

Если вы еще не уверены, какая программа занятий Вам подходит, индивидуальные тренеры Фитнес Клуба помогут Вам определиться.

Если Вы никогда ранее не занимались с индивидуальным тренером, мы рекомендуем Вам попробовать. Сознание того, что у Вас есть собственный, личный индивидуальный тренер, очень благоприятно воздействует на тренировочный процесс и достижение успеха!

Индивидуальные тренировки позволяют добиться максимального результата и удовольствия от занятий. Во время индивидуальной тренировки инструктор контролирует, насколько правильно Вы выполняете упражнения, работаете ли Вы в полную силу, доставляет ли Вам тренировка удовольствие, и помогает сделать тренировку максимально эффективной. Исходя из поставленных задач и Ваших индивидуальных данных, инструктор составит программу тренировок.

Инструктор объяснит технику выполнения упражнений, их последовательность, даст полезные рекомендации.

11.1. Условия и порядок проведения индивидуальных тренировок определяются Администрацией Клуба.

11.2. Индивидуальная тренировка может проводиться только инструктором Клуба.

Запись на индивидуальную тренировку производится заранее, по согласованию с инструктором Фитнес Клуба.

11.3. Отмена или перенос индивидуальной тренировки может быть произведена не менее чем за 3 часа до её начала.

11.4. Просьба информировать об отмене или переносе индивидуальных тренировок Вашего персонального тренера.

12. Заключительные положения

12.1. Фитнес Клуб вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу для Членов Клуба с момента размещения последних в общедоступных местах на территории Фитнес Клуба.

12.2. Все споры и разногласия, возникающие между сторонами по настоящим Правилам, разрешаются путем переговоров между Фитнес Клубом и Членами Клуба. Разногласия, по которым стороны не достигнут договоренности, подлежат рассмотрению в судебных органах по месту нахождения Фитнес Клуба. Все, что не урегулировано положениями настоящих Правил, регулируется законодательством Российской Федерации.

12.3. Фитнес Клуб вправе запрашивать в официальном порядке информацию о клиентах в правоохранительных и иммиграционных органах с целью недопущения на его территорию лиц, чье присутствие, поведение и иные действия могут вызвать негативное отношение других Клиентов или подвергнуть их опасности.