



*Введены в действие
Протоколом Совета
Организации Клуба
от «01» апреля 2014 г.
№1*

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ
Спортивного клуба «БИЗОН»
ОАО «СЭЗ им. Серго Орджоникидзе»**

2014 г.

1. Клубные правила.

- 1.1. В Клубе установлены правила обязательные для всех Членов Клуба (далее – Клубные правила). Цель Клубных правил - создание безопасных, удобных условий для тренировок и отдыха. Члены Клуба обязаны внимательно ознакомиться с настоящими Клубными правилами и исполнять их. В случае необходимости и для повышения комфорта Клубные правила могут быть пересмотрены или дополнены. Каждые новые правила заменяют предыдущие.
- 1.2. Действующие Клубные правила Вы всегда можете попросить у администратора Клуба.
- 1.3. Клуб работает по расписанию, утвержденному Администрацией Клуба. Пользоваться помещениями и оборудованием Клуба можно в любые часы его работы, в соответствии с расписанием.
- 1.4. Если кто-либо из Членов клуба нарушает Клубные правила, администрация Клуба вправе потребовать от данного Члена клуба воздержаться от нарушений и/или попросить его удалиться из Клуба. В зависимости от характера нарушения Клубных правил, возможно, также лишение членства в Клубе.

2. Членство в Клубе.

- 2.1. Членство в Клубе – это право пользоваться услугами, предоставляемыми в Клубе, в соответствии с видом и категорией Членства, а также право участвовать в Клубных мероприятиях, организуемых для Членов Клуба. Членство в Клубе является персональным (именным).
- 2.2. Член Клуба может пользоваться в любой день и час работы Клуба без ограничения по времени, в соответствии с п.1.3 следующими позициями: силовая зона, кардиозона, зона групповых занятий (в соответствии с расписанием), зона для занятий единоборствами.
- 2.3. С текущим перечнем, стоимостью, сроками и условиями оказания дополнительных услуг, которые могут изменяться по усмотрению Совета Организации, Вы можете всегда ознакомиться у администратора Клуба.
- 2.4. Членство в Клубе оформляется у администратора, который знакомит посетителей с видами и категориями Членства и условиями их получения.
- 2.5. Оплата Членства производится в рублях. Форма оплаты: наличный расчет. Деньги вносятся в кассу Клуба.
- 2.6. В случае несвоевременной оплаты Клубного членства, Администрация оставляет за собой право прекратить предоставление услуг члену Клуба, имеющему задолженность по оплате.
- 2.7. **Работники ОАО «СЭЗ им. Серго Орджоникидзе» добросовестно исполняющие свои профессиональные обязанности, трудовой распорядок, ведущие здоровый образ жизни (не курящие и не злоупотребляющие спиртными напитками и т.п.) не имеющие взыскания, освобождаются от уплаты вступительных и членских взносов, по решению Совета Организации.**

- 2.8. После приобретения Членства Клуба, включающего в себя оформление и оплату, пропуск на территорию ОАО «СЭЗ им. Серго Орджоникидзе» регистрируется в базе данных Клуба, и становится Клубной картой.
- 2.9. Клубная карта является подтверждением Членства в Клубе, а также пропуском в Клуб. Клубная карта предъявляется администратору Клуба и прикладывается к считывателю турникета при каждом посещении Клуба. В исключительных случаях (при отсутствии Клубной карты) предъявляется удостоверение личности и документы, подтверждающие получение членства.
- 2.10. Клубная карта является личной и не подлежит передаче любому другому лицу. При выявлении случаев передачи Клубной карты другому лицу, с Члена клуба, допустившего указанное нарушение, взимается плата в размере, установленном Советом Организации.
- 2.11. В случае утери Клубной карты Члену Клуба на основании его письменного заявления изготавливается новая Клубная карта. Стоимость изготовления новой клубной карты должна быть оплачена при ее получении.
- 2.12. Срок действия Клубной карты ограничен, оговаривается при ее приобретении и заносится в базу данных Клуба

3. Порядок пребывания и пользования услугами Клуба.

- 3.1. В целях соблюдения чистоты и комфорта при пользовании всеми услугами Клуба для прохода в помещение Клуба необходимо сдать верхнюю одежду в гардероб и переобуться в собственную сменную обувь. Нахождение в помещениях Клуба в верхней одежде и уличной обуви не разрешается и является грубым нарушением настоящих Правил. В этом случае Администрация Клуба вправе не допустить Вас на тренировку или к специалистам Клуба.
- 3.2. Посещая Клуб, нельзя оставлять личные вещи и одежду без присмотра. Для хранения ценных вещей в Клубе предусмотрены специальные сейфы в гардеробе, ключи от которого находятся у Администратора. За утерянные или оставленные без присмотра вещи, а также за ценные вещи, не помещенные членами Клуба в сейф, администрация Клуба ответственности не несет.
- 3.3. Категорически запрещается приносить с собой в Клуб и оставлять в шкафах или сейфах для ценных вещей любые виды оружия, а также ядовитые, взрывчатые, легковоспламеняющиеся или имеющие резкий запах вещества и изделия на их основе. При обнаружении администрацией Клуба указанных нарушений виновный член Клуба может быть как одновременно не допущен в Клуб, так и лишен членства в Клубе (по усмотрению администрации Клуба).
- 3.4. Для тренировок в Клубе необходимо переодеться в спортивную одежду (торс должен быть закрыт) и кроссовки, а также соблюдать правила общей гигиены, необходимо соблюдать чистоту во всех помещениях клуба.
- 3.5. Все помещения клуба являются зонами, свободными от курения. Находиться в клубе в нетрезвом виде, употреблять спиртные напитки, наркотические и/или психотропные средства, а также принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках не разрешается. Не разрешается проводить праздничные встречи без разрешения администрации.

- 3.6. На территории клуба следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что помешает окружающим вас людям. Взаимоуважение – залог комфорта для каждого Члена Клуба.
- 3.11 После окончания упражнения необходимо вернуть спортивный инвентарь в прежнее положение или в специально отведенные для него места.
- 3.12 Зоны и помещения, выделенные для служебного пользования, предназначены исключительно для администрации Клуба.
- 3.13 Зоны, предназначенные для тренировок, на время проведения клубных мероприятий, сведения о которых будут размещаться на информационном стенде, могут быть ограничены.
- 3.14 На территории Клуба запрещено проведение членами или гостями Клуба любых публичных акций, в т.ч. рекламных акций в политических или коммерческих целях.
- 3.15 Кино- и фотосъемка в Клубе (в т.ч. во время тренировок, во время проведения клубных мероприятий и т.д.) без специальной договоренности с Администрацией Клуба не разрешается.
- 3.16 Клуб оснащен современным музыкальным оборудованием, позволяющим обеспечить на тренировочных зонах музыкальное сопровождение. Выбор музыкального сопровождения осуществляется сотрудниками Клуба и самостоятельное использование членами Клуба музыкальной и другой аппаратуры Клуба не допускается. Если общее музыкальное сопровождение Вам мешает, то Вы можете пользоваться по мере надобности собственными наушниками. При этом Администрация всегда рада пожеланиям а отношении музыкального сопровождения в Клубе, которые можно оставить в книге отзывов и предложений на рецепции.
- 3.17 Администрация Клуба в целях обеспечения непрерывности Вашего тренировочного процесса и комфорта иных членов Клуба, убедительно просит не использовать мобильные телефоны на тренировочных территориях, а также не использовать телефоны Клуба в личных целях.
- 3.18 В случае возникновения задолженности клиента перед Клубом, Администрация Клуба имеет право приостановить действие клубной карты клиента без соразмерного продления срока действия контракта и/или изъять Клубную карту вплоть до погашения задолженности.
- 3.19 В целях безопасности и поддержания порядка в помещениях Клуба ведется видеонаблюдение, о чем сообщают предупреждающие надписи.

4. Условия пользования услугами Клуба.

- 4.1. Клуб настоятельно рекомендует пройти обследование в медицинском учреждении до начала посещения тренировок, так как Член Клуба несет персональную ответственность за свое здоровье. Просим внимательно относиться к состоянию своего здоровья и незамедлительно уведомлять персонал Клуба в любых случаях ухудшения самочувствия, случившегося во время пребывания в Клубе, об

изменениях в состоянии здоровья в течение всего срока действия членства, а также о любых ограничениях к занятиям физической культурой и спортом. Для сохранения здоровья при наличии ограничений к занятиям физической культурой и спортом, подтвержденных справкой врача, тренеры Клуба по просьбе могут разработать индивидуальную программу занятий на основании справки врача и указанных в ней рекомендаций.

- 4.2. После оплаты членства в Клубе и перед началом занятий убедительно рекомендуем пройти первичную консультацию и/или спортивное тестирование у спортивного врача, заполнить анкету, отметив все имеющиеся отклонения в состоянии своего здоровья, предоставить врачу информацию о результатах пройденного медицинского обследования, а также пройти вводные инструктажи у тренеров в целях определения оптимального режима тренировок с учетом цели, уровня подготовки и физического состояния. По результатам этих мероприятий можно получить актуальные рекомендации в отношении допустимого пульса во время занятий, уровня и вида нагрузок, рационального питания, познакомиться с оборудованием, основными правилами пользования тренажерами и т.д.
- 4.3. Член Клуба обязан немедленно поставить в известность ответственный персонал Клуба (врача, тренера, инструктора) о наступлении беременности и предоставить справку из женской консультации о разрешении врача акушера-гинеколога заниматься лечебной физкультурой. При неукоснительном соблюдении членом Клуба этих обязанностей администрация Клуба имеет возможность своевременно перевести члена Клуба на обслуживание по специальной программе для беременных. В случае, если член Клуба отказывается от перевода на обслуживание по специальной программе для беременных и/или не представляет справку из женской консультации, Клуб не несет ответственности за состояние здоровья члена Клуба.
- 4.4. Администрация Клуба имеет право в одностороннем порядке прекратить предоставление услуг члену Клуба в случае несообщения ответственному персоналу Клуба (врач, тренер, инструктор) об изменении в состоянии своего здоровья или беременности и в случае невыполнения членом Клуба рекомендаций врача медицинского учреждения или спортивного врача.

5. Правила посещения силовой зоны и кардиозоны.

- 5.1. До начала тренировок необходимо пройти вводный инструктаж у инструктора. Во время вводного инструктажа инструктор ознакомит основами тренировок в тренажерном зале, правилами техники безопасности, оборудованием зала, основными правилами пользования тренажерами, объяснит технику выполнения упражнений, их последовательность, ответит на вопросы, даст полезные советы. Вводный инструктаж производится под роспись в специальном журнале Клуба
- 5.2. Перед началом тренировки на тренажере в целях избежания травм необходимо изучить инструкцию по пользованию тренажером, которая имеется на тренажере. Необходимо быть внимательным, соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров. В случае возникновения вопросов, неясностей в пользовании тренажером, нужно немедленно обратиться к инструктору за разъяснениями.

- 5.3. В целях проведения ремонтных или профилактических работ доступ к любому из тренажеров может быть ограничен по усмотрению администрации Клуба.
- 5.4. Рекомендуется использовать оборудование, выбирать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с Вашим уровнем подготовленности.
- 5.5. Члены Клуба могут заниматься в тренажерном зале с тренером-инструктором персонально. Персональные тренировки позволяют добиться максимального результата в более короткий срок и способствуют мотивации к занятиям. Во время персональной тренировки тренер-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, тренер-инструктор составит программу тренировок. При отмене Вами занятия заблаговременно (не позже, чем за 12 часов) предупредите Вашего персонального тренера-инструктора об этом факте. Занятия с персональным тренером-инструктором подлежат дополнительной оплате.
- 5.6. На время отдыха между упражнениями на тренажере следует освободить его для использования другими занимающимися.
- 5.7. Следует соблюдать правила общественного порядка, не беспокоить других членов Клуба, соблюдать чистоту и порядок.
- 5.8. В гигиенических целях во время выполнения упражнений следует покрывать скамейки тренажеров индивидуальным полотенцем.
- 5.9. После окончания упражнения необходимо самостоятельно вернуть спортивный инвентарь (штанги, гантели, блины и другое незакрепленное оборудование и снаряжение) в специально отведенные для этого места.
- 5.10. Необходимо завершать занятия в тренажерном зале за 15 минут до окончания работы и покинуть Клуб до истечения срока его работы.

6. Техника безопасности в тренажерном зале.

- 6.1. Категорически запрещается перемещение тренажеров в зале.
- 6.2. Для занятий необходимо иметь спортивную обувь, предусмотренную п. 3.4. настоящих Правил посещения. Тренироваться в чешках, сланцах, сандалиях или без обуви во избежание травм запрещается (если не получено специальное разрешение Администрации Клуба).
- 6.3. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.
- 6.4. Упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с помощью тренера или партнера для обеспечения безопасности.
- 6.5. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги

для исключения случаев ее опрокидывания, а также надежно закреплять блины замками.

- 6.6. При работе на блочных тренажерах фиксаторы весов, сидений и валиков необходимо вставлять до упора, проверив надежность фиксации.
- 6.7. Тренер имеет право не допустить Члена Клуба на тренировку в случаях, когда это может быть опасно для здоровья Члена Клуба.
- 6.8. Опускать, приводить тренажер (спортивный снаряд) в исходное состояние во время выполнения упражнения и после его окончания, следует плавно, контролируя рабочий вес, не допуская ударов и бросков.

7. Правила посещения зоны групповых программ.

- 7.1. Групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено Администрацией Клуба. Просим Вас следить за информацией на стенде .
- 7.2. Занятия в зоне групповых программ производятся по предварительной записи. При этом Администрация оставляет за собой право ограничить количество занимающихся в группе.
- 7.3. В начале первого группового занятия необходимо пройти вводный инструктаж. Во время вводного инструктажа тренер ознакомит Вас с основами тренировок в группе, дополнительным спортивным оборудованием, порядком его использования, объяснит технику выполнения упражнений, их значение, ответит на ваши вопросы, даст полезные советы.
- 7.4. Опаздывать к началу занятия запрещается, т.к. ненадлежащее начало тренировки может быть опасно для здоровья. Тренер имеет право не допустить опоздавших на занятие.
- 7.5. Не рекомендуется приходить на занятия с чувством голода или сразу после приёма пищи.
- 7.6. Для занятий необходимо иметь спортивную форму и специальную спортивную обувь, предусмотренную п. 3.4. настоящих Правил посещения. Тренироваться в чешках, сланцах, сандалиях или без обуви во избежание травм запрещается.
- 7.7. Соблюдайте правила личной гигиены. Запрещается использование резких парфюмерных запахов.
- 7.8. Рекомендуется использовать оборудование, выбирать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с уровнем подготовленности.
- 7.9. Необходимо соблюдать правила общественного порядка, не беспокоить других членов Клуба, соблюдать чистоту.
- 7.10. После окончания тренировки необходимо самостоятельно вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места.

- 7.11. Администрация Клуба оставляет за собой право поменять заявленного в расписании занятий тренера и вносить изменения в расписание групповых занятий.
- 7.12. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и оборудование без разрешения тренера.

8. Дети в Клубе.

- 8.1. Не разрешается посещение силовой зоны и кардиозоны детьми до 14 лет. Несовершеннолетним в возрасте от 14 до 18 лет разрешается посещать данные зоны только в сопровождении родителей или доверенных лиц, а также тренера при проведении персональной тренировки.
- 8.2. Не разрешается посещение зоны групповых программ детьми до 14 лет (за исключением посещения уроков детского фитнеса или персонального тренинга).

9. Ответственность.

- 9.1. Администрация Клуба не несет ответственности за оставленные без присмотра личные вещи и одежду, а также ценные вещи, не сданные в сейф. Для хранения ценных вещей в Клубе предусмотрены специальные сейфы в гардеробе.
- 9.2. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья члена Клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.
- 9.3. Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение правил пользования тренажерами и оборудованием.
- 9.4. Клуб не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением профилактических и ремонтно-строительных или иных работ и мероприятий.
- 9.5. Клуб не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.
- 9.6. Члены Клуба несут ответственность за утерю или порчу используемого клубного оборудования, инвентаря и обстановки Клуба в соответствии с действующим гражданским законодательством.
- 9.7. Администрация Клуба имеет право в одностороннем порядке прекратить предоставление услуг члену Клуба при невыполнении (в т.ч. однократном) требований, установленных настоящими Клубными правилами.