

ПРАВИЛА КЛУБА “АТМОСФЕРА”

АДРЕС КЛУБА: г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Проспект Победы,
25

В соответствии со статьями Гражданского кодекса Российской Федерации исключительным правом владения, использования и распоряжения собственностью обладает её собственник. Собственник вправе по своему усмотрению совершать в отношении принадлежащей ему собственности любые действия, не противоречащие закону и иным правовым актам и не нарушающие права и охраняемые законом интересы других лиц. Прерогативой собственника в рамках распоряжения собственностью является, в том числе, составление **Правил** работы объекта, в нашем случае - «**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА “Атмосфера”**», далее по тексту **Правил Клуба**.

1. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ НАСТОЯЩИХ ПРАВИЛ

- 1.1. **Член клуба** – физическое лицо, имеющее на руках действующую клубную карту или абонемент, надлежащим образом зарегистрированный в компьютерной Программе клуба.
- 1.2. **Гость клуба** – физическое лицо, не Член Клуба, посещающее клуб по Гостевой карте Члена клуба или иной Гостевой карте, надлежащим образом зарегистрированный в компьютерной Программе клуба
- 1.3. **Разовый посетитель** – физическое лицо, не Член Клуба, совершающий разовое посещение клуба самостоятельно, оплативший разовое посещение, надлежащим образом зарегистрированный в компьютерной Программе клуба. Разовое посещение ограничено пребыванием в клубе не более 3-х часов.
- 1.4. Члены и Гости Клуба, а также Разовые посетители – **КЛИЕНТЫ КЛУБА**.
- 1.5. **«Клубные Карты/Абонементы»** - виды (условия) членства в Клубе отличающиеся по стоимости, перечню предоставляемых Клубом Услуг, входящих в стоимость данного вида членства и порядку их предоставления **Клубом**. Определяются в соответствии с прейскурантом на Клубные Карты, действующим на момент их покупки.
- 1.6. **«Период действия Клубной Карты/Абонементы»** - исчисляется от даты активации Клубной Карты/Абонементы и до окончания, определенного сроком самой карты.
- 1.7. **«Заморозка Клубной Карты»** - приостановка срока действия Клубной Карты/Абонементы на определенный период времени, срок Заморозки определен в Перечне Клубных карт/Абонементов.
- 1.8. **«Услуги»** - услуги, включенные в стоимость Клубной Карты/Абонементы.
- 1.9. **«Дополнительные услуги»** - услуги, не включенные в стоимость Клубной Карты/Абонементы и оказываемые на территории Клуба за отдельную плату в соответствии с действующим прейскурантом цен.
- 1.10. **«Режим работы Клуба»** - дни и часы, в которые **Клуб** открыт для посещения **Клиентами**.
- 1.11. **«Групповые занятия»** - занятия, проводимые инструкторами **Клуба** для **Клиентов**, продолжительностью от 30 до 90 минут в зависимости от формата занятия. Регламентируется **Расписанием** групповых занятий **Клуба**
- 1.12. **«Персональная тренировка»** - занятие с персональным тренером по индивидуальной программе в течение 55 -90 мин. Проводится после полной оплаты Персональной тренировки.
- 1.13. **«Мини-группа»** - занятие, предназначенное для углубленного изучения выбранной программы членами группы от четырех человек. Проводится за дополнительную плату.
- 1.14. **«Вводная тренировка»** – обзорно-практическое занятие с инструктором, целью которого является адаптация **Клиента** к программам и оборудованию **Клуба**, знакомство с техникой безопасности выполнения упражнений, получение необходимых начальных знаний и навыков.
- 1.15. **«Технические перерывы»** - перерывы в работе **Клуба** в целом, сауны, солярия, бара/кафе и помещений для проведения санитарной обработки и технического обслуживания.
- 1.16. **«Первичная диагностика»** - консультация с целью определения физического состояния **Клиента** для дачи ему рекомендаций относительно характера и частоты физических нагрузок.
- 1.17. **«Фитнес- тестирование»** - консультация с целью мониторинга физического состояния **Клиента** для дачи ему рекомендаций относительно характера и частоты физических нагрузок и здоровому образу жизни. Проводится за дополнительную плату.
- 1.18. **«Программа диеты»** - консультация с целью формирования рекомендаций по правильному питанию. Проводится за дополнительную плату.
- 1.19. **«Специалист»** - специалист, оказывающий услугу от имени Клуба, состоящий в трудовых отношениях с Клубом.

Все понятия, указанные в пункте 1 настоящих **Правил**, трактуются ниже по тексту **Правил** посещения **Клуба** в том значении, в каком они определены в п. 1.

2. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 2.1. **Правила Клуба** разработаны с целью соблюдения взаимной культуры

поведения во время нахождения в Клубе, не нанесения вреда здоровью и имуществу **Клиентов** и сохранения ценностей и имущества **Клуба**.

- 2.2. Цель **Правил** - установление четких, доверительных отношений между **Клубом** и **Клиентами**.
- 2.3. Настоящие **Правила** посещения **Клуба** обязательны для исполнения всеми **Клиентами**. Настоящие **Правила** не являются исчерпывающими, **Клуб** вправе самостоятельно их дополнять и изменять.
- 2.4. **Клиенты** обязаны соблюдать **Правила Клуба**.
- 2.5. **Любой Клиент клуба (см.п.1.4.) считается принявшим настоящие Правила без оговорок и обязанным исполнять их в полном объеме.**

3. ВОЗРАСТ КЛИЕНТОВ

- 3.1. Посещение **Клуба** возможно лицами, достигшими 14-ти летнего возраста под письменные гарантии или опекой родителей. Лица, достигшие 16-ти летнего возраста вправе самостоятельно приобретать клубные карты/абонементы и пользоваться услугами **Клуба**.

4. РЕЖИМ РАБОТЫ КЛУБА

- 4.1. **Клуб** открыт для посещений: по будням с 7:00 до 22:00. И с 8:00 до 21:00 по субботним, воскресным и праздничным дням. Первого и второго Января **Клуб** не работает.
 - 4.2. Занятия в залах заканчиваются за 30 минут до закрытия **Клуба**.
 - 4.3. **Клиенты** должны покидать **Клуб** не позже его закрытия.
 - 4.4. Владельцы Клубных Карт/Абонементов с ограниченным временем посещения **Клуба** обязаны самостоятельно следить за временем нахождения в **Клубе**, в случае превышения этого времени взимается оплата за дополнительное не соответствующее карте, время.
 - 4.5. Количество технических перерывов в работе **Клуба** или его отдельных подразделений определяется нормами технической эксплуатации здания и оборудования **Клуба**.
- ## 5. РЕГИСТРАЦИЯ КЛИЕНТОВ
- 5.1. Членство в **Клубе** является персональным.
 - 5.2. **Члены Клуба** обязаны пройти соответствующую процедуру регистрации в **Клубе**: оформление пластиковой Клубной Карты, фотографирование, контактные данные.
 - 5.3. **Гость Клуба** обязан зарегистрироваться так же как и Член **Клуба** и предоставить залог для получения права пользования всеми опциями клуба наравне с его Членами. Клубная карта не выдается. Залог оставляется как гарантия непричинения ущерба **Клубу** и его Членам.
 - 5.4. **Разовый посетитель** обязан зарегистрироваться так же как и Член **Клуба** и предоставить залог для получения права пользования всеми опциями клуба наравне с его Членами. Клубная карта не выдается. Залог оставляется как гарантия непричинения ущерба **Клубу** и его Членам.

6. Клубные Карты/Абонементы

- 6.1. Пропуском в **Клуб** является индивидуальная номерная **Клубная карта** (далее по тексту «**Клубная карта**»), которая выдается **Членам Клуба**. **Член Клуба** обязан предъявлять **Клубную карту** на рецепции **Клуба** при **каждом** посещении. Для **Гостей** клуба пропуском является гостевой купон. Для **Разовых посетителей** – чек об оплате посещения.
- 6.2. Ключи от шкафчиков **Клиентам** выдаются на рецепции **Клуба** только в обмен на **Клубную карту**. **Гостям** и **разовым посетителям** – в обмен на залог.
- 6.3. Перечень услуг, предусмотренный **Клубной Картой/Абонементом**, возможность **Заморозки**, продолжительность действия и время нахождения в **Клубе** определяется в **Перечне Клубных Карт/Абонементов Клуба**. Стоимость **Клубной Карты/Абонементы** определяется **Прейскурантом**.
- 6.4. Если иное не предусмотрено настоящими **Правилами** **Клиенты** вправе в часы работы **Клуба** пользоваться следующими услугами (далее по тексту «**Услуги**»):
 - 6.4.1. посещать тренажерный зал, кардио-зону, зону функционального тренинга, зал настольного тенниса, групповые занятия, предусмотренные утвержденными **Клубом** расписаниями занятий, за исключением дополнительных платных занятий, указанных в **Расписании**;
 - 6.4.2. пользоваться раздевалками, душевыми и саунами;
 - 6.4.3. пользоваться индивидуальными шкафчиками для хранения вещей в раздевалках. Покидая **Клуб**, **Клиент** обязан освободить соответствующий шкафчик от своих личных вещей и вернуть ключ на рецепцию **Клуба**.
- 6.5. В зависимости от вида **Клубной Карты**, или вида оплаты посещения **Клуб** может предоставить **Клиентам** право пользоваться полотенцами **Клуба**. Выдача полотенца осуществляется на стойке рецепции. **Клиенты** обязаны сдавать полотенца при выходе. Полотенца являются собственностью **Клуба**. В случае утери полотенца, с **Клиента**, получившего данное полотенце, взимается его стоимость согласно **Прейскуранта**.

7. ГОСТЕВЫЕ ВИЗИТЫ

- 7.1. **Гостевые визиты**, с целью пробного занятия в **Клубе** осуществляются только в рамках проведения администрацией **Клуба** специальных акций.

8. ВОЗМОЖНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЗОН КЛУБА

- 8.1. За технические неудобства, вызванные проведением городскими коммунальными и эксплуатационными службами, профилактических и/или ремонтных работ, **Клуб** ответственности не несет.
- 8.2. Во время проведения клубных мероприятий, групповых и персональных занятий зона, предназначенная для занятий, может быть ограничена Администрацией **Клуба**.

9. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ КЛУБА

- 9.1. **Клиенты** должны бережно относиться к имуществу, оборудованию и инвентарю **Клуба**.
- 9.2. По окончании занятия необходимо вернуть используемый инвентарь на специально отведенное место. **Клиенты** несут материальную ответственность за утерю и порчу используемого оборудования и инвентаря.

9.3. За утерю ключей от шкафа, номерка от гардероба, любого взятого в аренду, полотенца и/или инвентаря, **Клиент** по требованию Администрации **Клуба** обязан оплатить соответствующую плату в размере, предусмотренном действующим Прейскурантом Дополнительных Услуг **Клуба**.

10. ХРАНЕНИЕ ЛИЧНЫХ ВЕЩЕЙ ПОСЕТИТЕЛЕЙ КЛУБА

10.1. **Клуб** рекомендует не оставлять личные вещи без присмотра. Для хранения личных вещей предусмотрены шкафчики в раздевалках. За утерянные или оставленные без присмотра вещи **Клуб** ответственности не несёт.

10.2. На время занятий в **Клубе** РЕКОМЕНДУЕМ оставлять ценные вещи у Администратора.

11. ЗДОРОВЬЕ КЛИЕНТОВ

11.1. До начала посещения занятий **Клиенту** настоятельно рекомендуется пройти обследование в мед.учреждении. **Клиент несёт персональную ответственность за своё здоровье**.

11.2. Перед началом занятий в **Клубе** мы настоятельно рекомендуем Вам пройти в **Клубе** первичную диагностику и вводный инструктаж, это поможет Вашему тренеру составить эффективную для вас программу тренировок, а Вам, получить максимальный эффект от занятий.

11.3. В случае ухудшения самочувствия необходимо информировать об этом тренера, проводящего занятие или дежурного инструктора.

11.4. Занимающиеся обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения **Клуба**.

12. ОБЯЗАННОСТИ КЛУБА

12.1. Предоставлять качественные Услуги/Дополнительные услуги.

12.2. Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию вопросов, связанных с недостаточным уровнем качества предоставляемых услуг.

12.3. Своевременно информировать Клиентов об изменениях в структуре услуг и условиях их оказания.

12.4. Обеспечивать рабочее состояние спортивного, сантехнического и иного оборудования и их соответствие санитарным правилам и нормам.

12.5. Предоставлять Клиенту один шкаф в раздевалке для переодевания.

13. КЛУБ ВПРАВЕ:

13.1. При проведении клубных мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем **Клиенты** извещаются не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий путем размещения информации на рецепции **Клуба**.

13.2. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ посетителей в задействованные зоны.

13.3. Изменять режим работы клуба в целом или отдельных его залов и помещений в связи с проведением в **Клубе** мероприятий, ЗАБЛАГОВРЕМЕННО УВЕДОМИВ ПОСЕТИТЕЛЕЙ.

13.4. Изменять расписания групповых занятий в **Клубе**.

13.5. Менять инструктора групповых программ заявленного в расписании.

13.6. Менять персональных тренеров и тренеров мини-группы в случае их болезни, отпуска или увольнения.

13.7. **Клуб** оставляет за собой право отказать в предоставлении услуг лицу, в отношении которого у **Клуба** имеются основания полагать, что присутствие указанного лица может повлечь за собой снижение уровня безопасности и комфорта на территории **Клуба**, а также ограничение прав, свобод и интересов других **Клиентов Клуба**.

13.8. **Клуб** вправе отказать в допуске в **клуб Клиенту**, у которого имеется задолженность по оплате дополнительных услуг.

14. ОБЯЗАННОСТИ КЛИЕНТА КЛУБА

14.1. **Клиенты** обязаны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Запрещено беспокоить других посетителей **Клуба**, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.

14.2. Если вольные или невольные действия **Посетителя Клуба** создают угрозу для его собственной жизни и/или здоровья, а также для здоровья и/или жизни окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, сотрудники службы внутреннего контроля **Клуба** вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в **Клубе**) вывода за пределы **Клуба** " или вызова сотрудников правоохранительных органов.

14.3. При выходе из клуба сдать электронный ключ от шкафа в раздевалке, зарегистрировать выход из клуба.

ЗАПРЕЩЕНО:

14.4. Употреблять и распространять в **Клубе** алкогольные напитки, медикаменты (исключение составляют медикаменты, предоставляемые **Клубом**), наркотические средства, а также курить на территории **Клуба**.

14.5. Посещать **Клуб** в состоянии алкогольного опьянения и при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром).

14.6. Находиться на территории **Клуба** с оружием. Запрещается приносить в **Клуб** легковоспламеняющиеся, взрывчатые вещества и боеприпасы.

14.7. Находиться в верхней одежде в тренировочных залах и кабинетах **Клуба**.

14.8. Самостоятельно включать/выключать, регулировать и иным образом использовать любые электротехнические приборы **Клуба**.

14.9. Проведение персональных тренировок и/или обучающих занятий нештатными сотрудниками **клуба**

14.10. Выносить имущество **Клуба** за его пределы, в т.ч. ключи от шкафчиков раздевалок

15. В помещениях **Клуба** необходимо использовать сменную обувь. Для прохода до раздевалки в уличной обуви использовать бахилы.

15.1. При посещении занятий настольным теннисом, групповых программ, занятий в тренажерном зале, кардио-зоне, зоне функциональных тренировок, кабинета диагностики необходимо переодеваться в спортивную одежду и закрытую спортивную обувь. Во время занятий верхняя часть тела обязательно должна быть закрыта. Запрещено заниматься в купальном костюме, шлепанцах (открытой обуви). Босиком

или в носках разрешается заниматься только если того требуют правила данного занятия.

16. В целях Вашей безопасности в **Клубе** осуществляется видеонаблюдение и видеорегистрация.

16.1. Постановочные фото и видеосъемка в **Клубе** без специальной договоренности с администрацией **Клуба** запрещены.

16.2. Действия интимного характера в помещениях **Клуба** ЗАПРЕЩЕНЫ.

16.3. **Клиенты** обязаны поддерживать чистоту на территории **Клуба**

ПОСЕТИТЕЛЯМ КЛУБА НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ:

16.4. Оставлять собственный инвентарь на хранение в **Клубе**.

16.5. Передвигать тренажеры, выносить из зон/студий/залов оборудование, предназначенное для занятий именно в этой зоне

16.6. Во избежание несчастных случаев, самостоятельно использовать тренажеры, предназначенные только для персональных занятий с тренером.

16.7. Использовать стеклянную посуду для напитков во всех тренировочных зонах. Необходимо пользоваться только пластиковыми стаканами и/или иными не стеклянными емкостями.

16.8. Ставить стаканы и другие емкости с водой и/или иными напитками на тренажеры, музыкальную аппаратуру, оборудование.

16.9. Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону на территории **Клуба**.

17. Пользоваться мобильным телефоном во время групповых занятий и во время выполнения упражнений на персональных занятиях.

17.1. Использовать парфюмерию, мази и другую косметическую продукцию с резким запахом, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование и интерьер **Клуба** (мёд, грязевые маски, масла и т.п.).

17.2. Самостоятельно размещать на территории **Клуба** объявления, рекламные материалы, проводить опросы и вести другую рекламную, маркетинговую деятельность.

17.3. Собирать и/или распространять любыми способами информацию о личной жизни Клиентов, сотрудников **Клуба**.

18. КЛИЕНТЫ ВПРАВЕ:

18.1. Пользоваться услугами и дополнительными услугами **Клуба**.

18.2. Получать необходимую и достоверную информацию о работе **Клуба** и оказываемых им услугах.

18.3. Требовать оказания качественных услуг.

18.4. На основании письменного заявления получить распечатку использования денежных средств со своего депозита.

18.5. Направлять **Клубу** свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду Услуг.

18.6. Пользоваться возможностью приостановки (заморозки) Клубной Карты, в том случае, если такая возможность предусмотрена видом Клубной Карты.

18.7. Пользоваться всеми гражданскими правами в соответствии с Законодательством РФ.

19. КОММУНИКАЦИИ КЛИЕНТОВ И АДМИНИСТРАЦИИ КЛУБА

19.1. Клиенты вправе обращаться к администрации **Клуба** с письменным заявлением с указанием Ф.И.О., № Клубной Карты, даты заполнения, № контактного телефона). Администрация **Клуба** обязана рассмотреть заявление и проинформировать **Клиента** о принятом решении в течение 10 рабочих дней с момента поступления заявления.

20. ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТАРТОВЫХ УСЛУГ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ КЛУБА

20.1. **Правила использования вводных тренировок, первичной диагностики**

20.2. **Клуб** предоставляет стартовые услуги клиентам в соответствии с видом приобретенного членства. К стартовым услугам, входящим в стоимость клубной карты, относятся: первичная мед.диагностика, вводная тренировка в тренажерном зале или вводная тренировка в групповых программах.

20.3. Продолжительность стартовых услуг: первичной мед. диагностики- до 30 мин, Вводного инструктажа в тренажерном зале - 45 мин.

20.4. **Услуга** предоставляется в полном формате при условии, что опоздание **Клиента** составляет не более 10 минут. При опоздании клиента более 10 минут инструктор/специалист имеет право провести вводную тренировку/диагностику в сокращенном формате.

20.5. ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ УСЛУГАМИ

20.6. **Клиентам** за отдельную плату предлагаются следующие дополнительные услуги: персональные занятия; занятия в мини-группах, аренда зон/студий/залов, оборудования и инвентаря; солярий; фитнес-тестирование; консультации специалистов; продукция и услуги бара и кафе; наблюдение за ребенком **Члена Клуба** в детской игровой комнате.

20.7. Запись на **Дополнительные услуги** и оплата за них производится на рецепции **Клуба**.

20.8. Стоимость **Дополнительных услуг** не включена в стоимость **Клубной карты**. Виды, стоимость и продолжительность **Дополнительных услуг** определяются **Клубом** и фиксируются в **Прейскуранте Дополнительных услуг**, который размещается на рецепции **Клуба**.

Дополнительные услуги оказываются ТОЛЬКО по предварительной оплате

20.9. Предварительную запись на дополнительные/индивидуальные услуги: персональную тренировку, массаж, консультации специалистов и т.д. **Клиент** осуществляет лично или доверяет право записи специалисту. Запись фиксируется в бланке установленного образца на рецепции **Клуба**.

20.10. **Клуб** обязуется обеспечить замену персонального тренера в случае его болезни, отпуска или отсутствия по иным уважительным причинам.

21. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ КЛУБА

21.1. Групповые занятия проходят по плану, установленному тренером и по **Расписанию, установленному Клубом**.

21.2. **Расписание** групповых занятий изменяется с учётом сезонности,

рейтинга занятий и пожеланий **Клиентов**.

- 21.3. В случае опоздания Клиента тренер имеет право не допустить его до занятия.
 - 21.4. Посещать занятия необходимо в специальной одежде и обуви для занятий
 - 21.5. Запрещается использовать во время группового занятия свою собственную хореографию и оборудование, не предусмотренные программой занятия.
 - 21.6. На занятиях рекомендуется иметь при себе полотенце и питьевую воду в закрывающейся емкости.
 - 21.7. Групповые тренировки **Клуба** разрешено посещать лицам, достигшим 14-летнего возраста (в соответствии с п.3.1. настоящих Правил). Во избежание травм и нанесения вреда здоровью Посетители самостоятельно под свою ответственность определяют уровень собственной подготовленности и физическое состояние.
 - 21.8. Услуги по персональному тренингу в формате групповой программы предоставляются только после предварительной оплаты.
- 22. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БОЛЬШОГО ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**
- 22.1. Перед началом занятий в тренажерном зале необходимо пройти первичную меддиagnoстику и вводный инструктаж, где Клиента проконсультируют по технике безопасности, ознакомят с правилами пользования тренажерами и специальным оборудованием. На инструктаж/вводную тренировку необходимо записаться на рецепции **Клуба**.
 - 22.2. Вход в тренажерный зал **Клуба** с сумками, рюкзаками и другой ручной кладью запрещен, в целях безопасности клиентов.
 - 22.3. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста с учетом положений п.3.1. настоящих Правил.
 - 22.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной закрытой обуви. Босиком, в тапках или носках занятия **ЗАПРЕЩЕНЫ**.
 - 22.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
 - 22.6. Перед началом занятий на тренажере убедиться в его исправности.
 - 22.7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать фиксирующие замки для блинов.
 - 22.8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.
 - 22.9. Запрещается выносить свободные веса за пределы зоны, предназначенной для работы с данными весами.
 23. Запрещается бросать на пол, на покрытия, на рамы свободные веса: штанги, гири, гантели и т.п.
 - 23.1. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
 - 23.2. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
 - 23.3. **Нормы нагрузки (масса клиента) на кардиотренажеры:**
 - беговая дорожка - до 140 кг
 - эллипсоид - до 130 кг
 - велотренажеры - до 140 кг
 - степперы - до 130 кгДежурный инструктор вправе прибегнуть к процедуре взвешивания клиента для подтверждения его массы. При превышении указанных норм, **Клиент** на тренажер **НЕ ДОПУСКАЕТСЯ**.
 - 23.4. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
 - 23.5. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
 - 23.6. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
 - 23.7. 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.
 - 23.8. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств и любых механизмов.
 - 23.9. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
 24. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные части одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.
 - 24.1. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
 - 24.2. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляцию зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
 - 24.3. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия следует продолжить только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
 - 24.4. **Клиент** сам отвечает за свое рабочее место в тренажерном зале и зоне функциональных тренировок: размещение инвентаря и оборудования в данной зоне не должно препятствовать перемещению самого Клиента и/или выполнению им упражнения, а также не должно препятствовать занятиям находящимся рядом других **Клиентов**.
 - 24.5. Запрещается использовать оборудование не по прямому назначению. Использование оборудования происходит исключительно по прилагаемой инструкции к соответствующему тренажеру.
 - 24.6. Запрещается мешать другим посетителям выполнять упражнения или отвлекать их от процесса выполнения упражнений.
 - 24.7. **Занимающемуся** рекомендуется иметь при себе полотенце и стелить его на тренажёр, скамейку или коврик при работе в любой тренировочной зоне **Клуба**

25. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ РАЗДЕВАЛОК, ДУШЕВЫХ И ФИНСКИХ САУН, РАСПОЛОЖЕННЫХ В РАЗДЕВАЛКАХ КЛУБА

- 25.1. Прием пищи и употребление напитков на территории раздевалок, душевых и саун **ЗАПРЕЩЕНЫ**.
- 25.2. **Клиенты** обязаны соблюдать правила личной и общей гигиены. При посещении душевых, саун **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** пользоваться парфюмерными ароматами, масками, мёдом, скрабами (кофе), краской для волос. После посещения сауны, и солярия необходимо принимать душ.
- 25.3. Переодеваться допускается только в помещениях раздевалок.
- 25.4. В раздевалках и саунах запрещается сушить и развешивать бельё и полотенца. Вход в сауну в обуви **ЗАПРЕЩЕН**.
- 25.5. Пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых кабинках **ЗАПРЕЩЕНО**.
- 25.6. Электрокамин сауны находится в рабочем состоянии с 07.30 ч., отключается за полчаса до закрытия клуба. Максимальная температура в сауне составляет 105С°
- 25.7. Запрещается плескать в отсек для камней в сауне воду и ароматизаторы. Запрещено заносить пластиковые стаканчики/предметы в сауну и душевые.
- 25.8. Используйте полотенца и стелите их на скамью сауны. Во время нахождения в сауне следует избегать соприкосновения с поверхностью каменки - это может вызвать ожоги.
- 25.9. Запрещается накрывать каменку посторонними предметами - это может привести к пожару.
26. Запрещается лить воду и/или закрывать любыми предметами датчики температуры в сауне. **ЭТО ПОЖАРООПАСНО !**

27. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СОЛЯРИЯ

- 27.1. Для получения **Услуги** солярия необходимо записаться и оплатить **Услугу** на рецепции **Клуба**. Дверь в солярий Вам откроют дистанционно.
- 27.2. Войдя в кабинет солярия, Вам следует закрыть дверь кабинета, подготовиться к процедуре солярия и еще раз позвонить администратору рецепции по внутренней связи, для того, чтобы он включил для Вас солярий.
- 27.3. После окончания сеанса солярия Вам следует одеться, выйти из кабинета солярия и закрыть за собой дверь кабинета.

28. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 28.1. Клуб вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие **Правила**. Изменения в **Правила** вступают в силу с момента размещения последних на рецепции **Клуба**.
- 28.2. Все возможные споры и разногласия разрешаются путем переговоров между **Клубом** и его посетителями. Разногласия, по которым стороны не достигнут договоренности, подлежат рассмотрению в судебных органах по месту нахождения **Клуба**.
- 28.3. Все, что не урегулировано положениями настоящих **Правил**, регулируется законодательством Российской Федерации.

Любой посетитель Клуба, совершивший приобретение клубной карты, абонеента или разового посещения, а также посещающий Клуб по Гостевому разовому посещению, считается безусловно принявшим настоящие Правила Клуба «Атмосфера», обязанным исполнять их в полном объеме и несущим полную ответственность за свои действия и их последствия в Клубе.

Желаем Вам спортивных успехов и приятного отдыха в Клубе «АТМОСФЕРА»!