

УТВЕРЖДАЮ  
ИП КОЛОБУХОВ Д.В.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

## **Правила фитнес-клуба «Победа 33»**

### **1. Основные положения**

1.1. Настоящие Правила посещения фитнес-клуба «Победа33» разработаны в соответствии с законодательством РФ и являются обязательными для всех посетителей, вне зависимости от возраста и состояния здоровья.

1.2. Правила посещения клуба размещены на рецепции на информационном стенде.

1.3. Правила регулируют отношения между Клиентом клуба и Администрацией.

1.4. Клиенты фитнес-клуба обязаны ознакомиться с настоящими Правилами до начала пользования услугами.

1.5. Приобретение услуг клуба является подтверждением согласия посетителя с Правилами посещения и их соблюдением.

1.6. Цель настоящих правил – установление четких и доверительных отношений между Клиентом клуба и Администрацией фитнес клуба.

1.7. В случае неоднократного (два раза и более) нарушения Клиентом положений настоящих правил администрация фитнес клуба вправе отказать такому клиенту в посещении фитнес клуба.

### **2. Режим работы фитнес-клуба**

2.1. Фитнес-клуб открыт для посещения ежедневно в течение всего года в соответствии с установленными часами работы и с учетом технических перерывов.

2.2. Режим работы клуба: в будние дни с 7:00 до 22:00, в субботу и воскресенье с 8:00 до 20:00., каждое второе и четвертое воскресенье с 08:00 до 16.00.

2.3. Фитнес-клуб имеет право изменять часы работы.

Информация об изменениях часов работы клуба размещается на рецепции, информационных стендах клуба, официальном сайте.

2.4. Количество технических перерывов в работе фитнес-клуба и/или отдельных его залов, помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами РФ, а также нормами технической эксплуатации.

### 3. Условия предоставления услуг

3.1. Вход в фитнес-клуб осуществляется только при предъявлении Клубной карты.

3.2. Клубная карта является собственностью клуба и не может быть продана или передана другому лицу без переоформления договора. Допускается однократное переоформление клубной карты на другого человека, в случае невозможности посещения клуба. В случае утери клубной карты, Клиент должен восстановить ее (услуга платная).

3.3. Клубная карта выдается, после подписания между Клиентом и фитнес-клубом договора на предоставление услуг, выбранных Клиентом и оплаты этих услуг в полном объеме.

3.4. Клубная карта является персональной и не может быть передана другим лицам. В случае установления факта передачи клубной карты третьему лицу администрация клуба вправе в одностороннем порядке изъять такую карту у третьего лица и аннулировать.

3.5. Активация клубной карты происходит при первом посещении фитнес-клуба.

3.6. Клиентам клуба за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги: занятия с тренером, дополнительные групповые занятия, и т.д.

С перечнем дополнительных услуг можно ознакомиться на рецепции фитнес-клуба.

3.7. Дети до 16 лет не допускаются в тренажерный зал. Исключением является услуга занятия с тренером для детей до 16 лет.

3.8. В целях соблюдения правил общей гигиены, убедительная просьба при входе в клуб надевать на уличную обувь бахилы.

3.9. Администрация клуба вправе не допустить Клиента в клуб на тренировку в уличной обуви.

3.10. Необходимо соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях клуба.

3.11. Для тренировок (занятий) следует переодеться в одежду, соответствующую выбранному виду тренировки (в тренажерном зале, в зале групповых программ и т.д.), переобуться в закрытую спортивную обувь на шнурках. Верхняя часть туловища должна быть закрыта. Запрещается находиться в шипованной обуви и обуви на каблуках в фитнес-зонах и залах. Запрещается заниматься босиком, в тапочках, сланцах и другой аналогичной обуви за исключением специальных занятий (например, йога). Запрещается выходить в переобутой спортивной обуви за пределы фитнес клуба.

3.12. Переодевание допускается только в помещениях раздевалок.

3.13. Запрещается проносить в тренировочные залы сумки.

3.14. Запрещается жевать на тренировке жевательную резинку - это опасно для жизни.

3.15. Запрещается оставлять после занятий в тренировочных залах предметы личного пользования и тару из-под напитков.

3.16. В целях обеспечения безопасности и сохранности имущества в фитнес-клубе может осуществляться видеонаблюдения, видео, фотосъемка.

3.17. За порчу оборудования и имущества фитнес-клуба клиент несет персональную ответственность. В этом случае клиент обязан возместить причиненные убытки за счет собственных средств. В случае отказа клиента от возмещения убытков администрация вправе приостановить допуск клиента к

занятиям до полного возмещения убытков. При этом срок действия договора не приостанавливается.

3.18. Запрещено выносить оборудование и имущество фитнес-клуба за его пределы.

3.19. После окончания пребывания в фитнес-клубе клиент обязан забрать свои вещи, освободить шкафчик, сдать от него ключ на рецепцию и в обмен на ключ получить свою клубную карту.

3.20. По истечении срока действия договора, обязанности фитнес-клуба в части предоставления комплекса физкультурно-оздоровительных услуг считается выполненным, услуги считаются оказанными.

#### 4.Правила пользования раздевалками

4.1. Шкафчики в раздевалке используются для размещения одежды, обуви и других личных вещей.

4.2. Ключ от шкафчика выдается на рецепции в обмен на Клубную Карту и подлежит обязательному возврату после окончания занятий и пользования раздевалкой.

4.3. В случае утери ключа от шкафчика необходимо возместить стоимость утраченного ключа, в соответствии с прейскурантом.

4.4.В раздевалке не разрешается:

- оставлять свои вещи вне шкафчика;
- оставлять ключ от шкафчика в замке, во время посещения занятий;
- оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий.

4.4. По окончанию рабочего времени, согласно режиму работы фитнес-клуба, все шкафчики в раздевалках открываются.

4.5. Забытые в раздевалках и оставленные в шкафчиках вещи изымаются и передаются на ответственное хранение Администрации фитнес-клуба. Все найденные на территории клуба вещи хранятся в клубе в течение семи дней. В случае если вещи не будут востребованы владельцем, вещи подлежат утилизации.

4.6. При посещении туалетов, раздевалок необходимо соблюдать общие санитарные и гигиенические требования.

#### 5. Правила пользования душевыми

5.1. Душевые раздевалок фитнес-клуба предназначены только для лёгкого эстетического мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 5-7 мин.

5.2. В часы наибольшей загруженности душевых соблюдайте очередность их посещения и будьте взаимовежливы.

5.3. Запрещается приносить в душевые шампуни и моющие средства в стеклянной таре.

5.4. В душевых не разрешается:

- окрашивание волос;
  - пользоваться бритвенными принадлежностями;
  - проводить процедуры по уходу за кожей (скраб, масла, маски и пр.);
- мытьё обуви и стирка вещей.

#### 6. Правила работы залов (зал групповых занятий, зал единоборств, зал дополнительных занятий) и проведения групповых занятий

6.1. Зал групповых занятий предназначен для проведения общих групповых тренировок по различным направлениям.

6.2. Групповые занятия приводятся по расписанию. Администрация фитнес-клуба имеет право вносить изменения в текущее расписание и осуществлять замену инструктора. Расписание групповых занятий находится на рецепции и информационных стендах клуба, сайте сети.

6.3. Во время проведения клубных мероприятий зона, предназначенная для тренировок и групповых занятий, может быть ограничена. Информация о таких ограничениях заблаговременно размещается на рецепции, сайте сети.

6.4. Администрация фитнес-клуба оставляет за собой право в одностороннем порядке менять инструктора групповых программ, заявленного в расписании, в случае их болезни, отпуска или увольнения.

6.5. Самостоятельные тренировки в залах групповых занятий могут осуществляться в период времени, свободный от групповых уроков, указанных в расписании.

6.6. Клиенты могут пользоваться услугами только инструкторов клуба «Победа33». Проведение самостоятельных персональных тренировок с другими клиентами запрещено.

6.7. Запрещается посещение групповых занятий детям, не достигшим 14 лет, за исключением специальных детских уроков.

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

## 7. Правила посещения групповых занятий

7.1. Во избежание травм рекомендуется посещать тренировки соответствующие своему уровню подготовки.

7.2. В случае отсутствия у клиента уровня подготовки к выполнению определенных видов занятий инструктор фитнес-клуба вправе не допустить его к занятиям.

7.3. Занятия в залах групповых программ проходят по предварительной записи. Количество занимающихся в группе ограничено. Записывайтесь заранее. Запись ведется в день проведения занятий.

7.4. В случае опоздания на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить опоздавшего до занятия.

7.5. После групповых занятий все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места.

## 8. Правила посещения тренажёрного зала

8.1. Перед началом занятий ознакомьтесь с правилами техники безопасности при работе на тренажёрах и со свободными весами.

8.2. Если во время тренировок возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажёром, или любой другой вопрос, обращайтесь к дежурному инструктору тренажёрного зала.

8.3. Во избежание получения травм упражнения с максимальными весами в тренажёрном зале рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.

8.4. Соблюдайте технику безопасности и правила эксплуатации тренажёров.

8.5. Передвигайтесь по залу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся.

8.6. В тренажёрном зале не разрешается:

- заниматься с обнаженным торсом;
- передвигать тренажёры;
- поднимать штангу без использования замков;
- бросать штангу на пол;
- бросать гантели и ударять их одна о другую.

8.7. В тренажёрном зале строго запрещается самостоятельное нахождение детей, не достигших 16 лет. (Самостоятельные занятия в тренажёрном зале разрешены с 16 лет).

8.8. Дети до 16 лет допускаются к занятиям в тренажёрном зале в рамках секции или в сопровождении персонального тренера.

## 9. Права и обязанности клиента

9.1. До начала посещения фитнес-клуба клиенту рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом или медицинским работником на предмет готовности к двигательной активности и физическим нагрузкам.

9.2. При заключении договора о предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг клиент подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для

занятия физкультурой, спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих фитнес клуб вместе с ним.

9.3. Клиент обязан самостоятельно контролировать свое собственное здоровье. При наличии острых и/или кожных заболеваний, а также обострении хронических заболеваний, следует воздержаться от посещения фитнес клуба.

9.4. Клиент фитнес-клуба обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим клиентам, к персоналу клуба, не допускать действий, создающих опасность.

9.5. Запрещено беспокоить других клиентов клуба, намеренно нарушать их личное пространство, фотографировать или снимать других клиентов на видео без их разрешения, а также создавать конфликтные ситуации или провоцировать других клиентов и персонал на конфликт, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.

9.6. Если вольные или невольные действия клиента создают угрозу для его собственной жизни и /или здоровья, а также здоровья и/или окружающих или противоречат общепринятым нормам морали и этики, а также нарушения п.9.5. настоящих правил фитнес-клуба, администрация фитнес клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок (пребывания в фитнес-клубе, отказа в продлении абонемента на новый срок), вывода за пределы фитнес-клуба или вызова сотрудников правоохранительных органов.

9.7. Клиент фитнес-клуба обязан соблюдать правила личной гигиены, иметь при посещении клуба личное полотенце и пользоваться им во время занятий.

9.8. Клиенту фитнес-клуба, гостям, посетителям запрещено самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, открывать окна, уровень освещения, пользоваться музыкальной и другой аппаратурой клуба. Клиент может обратиться с пожеланием к дежурному тренеру по данному вопросу.



9.9. Не разрешается использовать во время занятий в клубе парфюмерию с резким запахом, проводить рекламные акции, пользоваться самостоятельно музыкальной и другой техникой клуба.

9.10. Клиенту фитнес-клуба, гостям, посетителям запрещено самовольно размещать на всех территории фитнес-клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы

9.11. Все помещения фитнес-клуба являются зонами свободными от курения.

9.12. Клиенту клуба запрещено приносить в клуб продукты питания, а также употреблять алкогольные и слабоалкогольные напитки, включая пиво на территории фитнес-клуба. Клиенту клуба запрещено находиться в клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Запрещено принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.

9.13. Посещать фитнес-клуб при наличии остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) запрещено. При подозрении на наличие у клиента признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения администрация клуба вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы клуба или вывоза сотрудников правоохранительных органов.

9.14. Клиенту запрещается приносить в фитнес-клуб любые виде огнестрельного, газового и холодного оружия.

9.15. Клиенту запрещается приносить в фитнес-клуб взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества.

9.16. Клиенту запрещается входить в помещения, предназначенные для служебного пользования, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

9.17. Клиенту запрещается распространять на территории фитнес-клуба любое спортивное питание, а также консультировать других клиентов о порядке его употребления.

9.18. Клиенту фитнес клуба запрещено входить на территорию клуба с домашними животными.

9.19. Клиент вправе получать необходимую и достоверную информацию о работе фитнес-клуба и оказываемых им услугах.

9.20. Клиент вправе направлять в администрацию фитнес-клуба свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду услуг.

## 10. Права и обязанности фитнес-клуба

10.1. При проведении клубных мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, о чем клиенты фитнес клуба извещаются заблаговременно путем размещения информации на рецепции клуба или официальном сайте сети.

10.2. При проведении профилактических и ремонтных работ ограничить или прекратить доступ клиентов в клуб.

10.3. Изменять режим работы клуба в целом или отдельных залов и помещений в связи с проведением в фитнес клубе спортивных мероприятий.

10.4. Изменять расписание групповых занятий заявленного в расписании.

10.5. Менять инструктора групповых занятий, заявленного в расписании.

10.6. Менять персональных тренеров в случае болезни, отпуска или увольнении.

10.7. Администрация фитнес-клуба оставляет за собой право выбора музыкального сопровождения на территории клуба. Если общее музыкальное сопровождение мешает клиенту, клиент может воспользоваться своими наушниками.

10.8. Администрация фитнес-клуба оставляет за собой право отказать в заключении (продлении) договора на оказание спортивно оздоровительных услуг любому лицу без объяснения причин.

10.9. Администрация фитнес клуба вправе отказать в допуске в клубе клиенту, у которого имеется задолженность по оплате услуг более 10 дней.

10.10. Администрация фитнес-клуба вправе уведомлять клиента:

о проводимых в фитнес-клубе или сети фитнес-клубов рекламных акциях, розыгрышах, мероприятиях, о новых, оказываемых в фитнес-клубе или сети

фитнес клубов, физкультурно-оздоровительных услугах, о предложении продлить договор на новый срок.

Такие уведомления могут быть направлены клиенту по электронной почте, смс сообщениями, по телефону.

10.11. Администрация фитнес-клуба имеет право дополнять и изменять настоящие правила. Новые правила вступают в силу для клиентов клуба, с момента размещения последних для всеобщего ознакомления на рецепции клуба.

10.12. Фитнес-клуб не несет ответственность за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

- При нарушении клиентом правил посещения конкретных территорий клуба;
- Если клиент клуба тренируется самостоятельно;
- Если клиент клуба не выполнил требования вводных инструктажей;
- За травмы, полученные вне территории клуба;
- За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц;
- За травмы, полученные по вине самого клиента клуба на территории клуба;
- Если травма не была зарегистрирована врачом медицинского учреждения.

10.13. В случае необходимости, а также в целях улучшения деятельности фитнес-клуба допускается введение новых пунктов правил.

10.14. Настоящие правила вступают в силу для клиентов клуба с момента размещения для всеобщего ознакомления на рецепции клуба.

## 11. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

11.1. Перед началом любой тренировки во избежание травм необходимо провести разминку, обеспечивающую разогревание связок и мышц перед тренировкой.

11.2. Пользование кардиооборудованием и спортивным оборудованием в основе грузоблоков разрешается только после вводного инструктажа по работе и основным функциям данного оборудования.

11.3. При работе со свободными весами необходимо использовать замки, и тщательно проверять прочность резьбы на гантелях.

11.4. При разгрузке и подготовке свободных весов необходимо убедиться в устойчивом положении снаряда и позаботиться о необходимом закреплении грифов с помощью специальных приспособлений на стойках.

11.5. Запрещается нагружать тренировочные грифы сверх установленных техническими нормами пределов.

11.6. Во избежание несчастных случаев перед выполнением упражнений убедитесь, что упражнение и амплитуда движения снаряда не причинят никаких телесных повреждений или не повредят какое-либо оборудование.

11.7. Запрещается бросать свободные веса, превышающий 30 кг.

11.8. Упражнения, подразумевающие в амплитуде постановку тяжелого веса, необходимо выполнять в строго отведенных местах, которые необходимо согласовывать с дежурным тренером.

11.9. Запрещается выполнять упражнения, связанные с риском для жизни, без страховки тренера.

11.10. Запрещается отвлекать тренеров, проводящих персональную тренировку и занимающихся во время особо опасных упражнений.

11.11. Запрещается распространять на территории зала информацию, связанную с методиками тренировок, которая может повлечь за собой случаи травматизма в спортивном клубе.

11.12. Запрещается вход в зал с жевательной резинкой во избежание несчастных случаев, связанных с дыхательной функцией организма.

11.13. Вход в тренажерный зал разрешен только в закрытой спортивной обуви.

11.14. Все клиенты, тренирующиеся без тренера, несут полную ответственность за методики своих тренировок и питания.