

## ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ КЛИЕНТОВ ФИТНЕС-АРЕНА 3000

### 1. Общие положения

1.1. Соблюдение правил техники безопасности обязательно для всех клиентов и гостей (далее по тексту – Клиент) ФИТНЕС-АРЕНА 3000 (далее по тексту – Клуб).

1.2. Правила распространяются на всей территории Клуба.

1.3. Пользоваться услугами Клуба можно только после ознакомления с Правилами.

1.4. Клиент, который приступил к тренировочному процессу, подтверждает отсутствие у себя медицинских противопоказаний к занятиям физической активностью, несет ответственность за не предоставление Клубу сведений о состоянии своего здоровья или предоставление недостоверных сведений о состоянии своего здоровья.

1.5. Клуб не несет ответственность за вред, причиненный жизни и/или здоровью Клиента, наступивший в результате:

- не предоставление Клиентом сведений или предоставление недостоверных сведений о состоянии своего здоровья;
- обострения травмы или хронического заболевания, заболевания в остром периоде;
- нарушений Клиентом рекомендаций врача;
- неосторожности Клиента;
- самостоятельных занятий Клиента, а также занятий не согласованных с профильными работниками Клуба;
- не прохождения вводного инструктажа;
- нарушения Клиентом настоящих Правил, Общих правил ФИТНЕС-АРЕНА 3000, рекомендаций профильных работников Клуба, правил пользования тренажерами, правил, размещенных на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках, размещенных на территории Клуба;
- действий третьих лиц;
- вне территории ФИТНЕС-АРЕНА 3000;
- в иных случаях, предусмотренных контрактом и/или законодательством Российской Федерации.

1.6. Клиенты могут заниматься как самостоятельно так и под руководством инструктора. В целях безопасности своей жизни и здоровья, до начала осуществления самостоятельных тренировок, Клиенту рекомендуется приобрести вводный персональный инструктаж и пройти фитнес-тестирование.

1.7. Клиенты вправе осуществлять самостоятельные занятия на территории кардио- и тренажерного зала, зала свободных весов с использованием установленного на данной территории оборудования.

1.8. Клиенты вправе осуществлять самостоятельные занятия на территории зала кросс-тренинга, зала единоборств и зала настольного тенниса, в часы свободные от проведения групповых и персональных тренировок.

1.9. Клиенты вправе принимать участие в ниже указанных групповых занятиях согласно расписанию, с использованием установленного на данной территории оборудования:

- в залах аэробики, йоги;
- в танцевальном зале;
- в зале бокса;
- в зале кросс-тренинга;
- в спортивно-игровом зале;
- в зале настольного тенниса.

Клиент вправе посещать не более 120 групповых занятий в неделю.

1.10. Клиенты вправе посещать следующие залы только в рамках групповых занятий согласно расписанию. Самостоятельные занятия на территории нижеперечисленных залов, самостоятельное использование установленного на территории таких залов оборудования запрещается:

- зал аэробики;
- зал йоги;
- танцевальный зал;
- спортивно-игровой зал.

1.11. Клиент вправе посещать следующие залы только в рамках персональных тренировок соответствующей категории. Самостоятельные занятия на территории нижеперечисленных залов, самостоятельное использование установленного на их территории оборудования запрещается:

- залы персональных занятий;
- зал кинезео.

1.12. Во время занятий Клиентам рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием, подбирать нагрузку и свободные веса, соответствующие уровню физической подготовки.

1.13. Клиентам запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании. После полученных травм и /или перенесенных заболеваний, рекомендуется приступать к занятиям только с соответствующего письменного

разрешения врача и предупредить об этом дежурного инструктора. При наступлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом дежурному инструктору, администратору на рецепции Клуба или любому занимающемуся рядом.

1.14. Занятия разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). В целях личной безопасности и во избежание травм, Клиент обязан завязать шнурки на надетой на нем сменной спортивной обуви.

1.15. Клиентам разрешено заниматься в спортивной одежде, которая не будет способствовать возникновению травмы

1.16. Клиентам следует снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, висюльки, серьги, кольца, браслеты, любые другие украшения и т.д.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

1.17. Перед началом занятий рекомендуется коротко постричь ногти, собрать и закрепить длинные волосы.

1.18. Клиентам необходимо соблюдать правила общей и личной гигиены.

1.19. Каждую тренировку обязательно начинать с разминки, соблюдать режим тренировки и отдыха во время занятий.

1.20. Необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнений. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений можно на вводном персональном инструктаже.

1.21. Спрашивать инструктора или дежурного инструктора о том, как пользоваться тем или иным тренажером или оборудованием либо как выполнять то или иное упражнения, если Вы этого не знаете. Приступать к занятиям только после получения разъяснений.

1.22. Использовать спортивное и иное оборудование в соответствии с его прямым назначением.

1.23. Передвигаться по залу не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

1.24. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение.

1.25. Перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что Вы находитесь в безопасной зоне и никто из окружающих Вам не мешает.

1.26. Стелить полотенце, чтобы не оставлять на тренажере или коврик следы пота.

1.27. После выполнения упражнения, вернуть использованный спортивный инвентарь или оборудование в специально отведенные для этого места и убедиться в том, что Вы обеспечили неподвижное положение механических частей инвентаря/оборудования.

1.28. При использовании лестниц в Клубе необходимо придерживаться за перила при подъеме и спуске.

1.29. При входе/выходе через систему контроля управления доступом (турникет), необходимо следить за тем, чтобы элементы, сумки и пр. не зацепились за выступающие части турникета.

### **1.30. Клиентам категорически запрещено:**

- заниматься в состоянии алкогольного, наркотического и /или иного опьянения, а также употреблять спиртные и слабоалкогольные напитки, изделия из табака и пр.

- использовать уличную обувь, обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках.

- заниматься в верхней одежде, не в спортивной одежде, в одежде, которая может привести к возникновению травмы. Запрещено заниматься с голым торсом.

- использовать перед тренировкой парфюм с сильным запахом, в том числе дезодоранты.

- приступать к занятиям, употребляя жевательную резинку.

- бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

- занимать тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время.

- заниматься на неисправных тренажерах.

- ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети, оставлять неплотно закрытые бутылки с водой, использовать стаканы и емкости с водой.

- прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

- брать блины, гантели, грифы, штанги влажными и потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощений из рук и его падению.

- перегружать тренажерные устройства сверх установленной нормы дополнительным довешиванием грузов.

- резко изменять величину выполняемой нагрузки на кардиотренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления), а также резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

- самостоятельно включать и выключать систему кондиционирования, открывать и закрывать окна, регулировать громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения, передвигать и переносить мебель, тренажеры и инвентарь.

- принимать и хранить пищу в зонах, предназначенных для тренировок.

## **2. Правила посещения тренажерного зала, зала свободных весов, зала кросс-тренинга**

2.1. Перед началом занятий Клиент обязан провести разминку.

2.2 К самостоятельным занятиям допускается только Клиент, достигший 16-летнего возраста. Клиент от 10 до 16 лет может заниматься только на персональном занятии с инструктором Клуба.

- 2.3. Занятия проводятся под наблюдением дежурного инструктора Клуба.
- 2.4. Запрещено осуществлять самостоятельные занятия на территории зала кросс-тренинга, в часы проведения занятий согласно расписанию (как взрослому, так и детскому), персональных тренировок с другими Клиентами, а также, проведения клубных и/или массовых мероприятий, включая групповые занятия, заранее забронированные и оплаченные.
- 2.6. Перед началом выполнения упражнения на тренажере, нужно удостовериться, не занимается ли на нем другой Клиент, возможно, он отдыхает между подходами. Если тренажер занят, то необходимо дождаться его освобождения, либо выполнять подходы по очереди, согласовав данное действие с первым Клиентом. После выполнения подхода Клиент обязан освободить тренажер. Если есть желающие занять данный тренажер, Клиент обязан предоставить им такую возможность, предупредив о количестве оставшихся своих подходов.
- 2.7. Перед началом занятий на тренажере Клиенту необходимо убедиться в исправности, надёжности установки и крепления тренажёра, грузов, ручек, замков. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом инструктору тренажёрного зала или администратору на рецепции Клуба.
- 2.8. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) Клиенту рекомендуется пользоваться атлетическими поясами.
- 2.9. Выполнение базовых упражнений (жим лёжа, приседания со штангой и т.п.) необходимо производить при страховке со стороны инструктора. При самостоятельном выполнении базовых упражнений необходимо обеспечить себе соответствующую страховку: применять ограничительные платформы и /или замки безопасности, в особенности в упражнениях со штангой.
- 2.10. При выполнении упражнений на тренажерах Клиент не вправе допускать перегрузку тренажеров сверх установленной нормы дополнительным навешиванием грузов.
- 2.11. Во время занятий запрещается брать диски, гантели, грифы, штанги влажными руками.
- 2.12. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, грифы, блины, штанги) бросать на пол запрещено! Используйте специальные коврики.
- 2.13. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1 метра от стекол и зеркал, а также от других занимающихся.
- 2.14. Выполнение упражнений с большими весами разрешается только с инструктором. Попросите инструктора тренажёрного зала подстраховать Вас во время выполнения упражнения.
- 2.15. Разбирая стоящую на стойках штангу, необходимо снимать диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.
- 2.16. После выполнения упражнения, необходимо вернуть использованный спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места и убедиться в обеспечении неподвижного положения механических частей оборудования – штанга встала на стойки, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.
- 2.17. Во время занятий необходимо следовать указаниям инструктора.
- 2.18. В случае, если Клиент во время проведения занятий в тренажерном зале, зале свободных весов, зале кросс-тренинга умышленно не исполняет или исполняет ненадлежащим образом указания инструктора и/или нарушает установленные настоящим разделом правила или Общие правила ФИТНЕС-АРЕНА 3000, Клуб вправе досрочно прекратить проведение занятия Клиента, при этом считается, что Клуб оказал Клиенту услугу в полном объеме и надлежащим образом. В данном случае Клуб вправе требовать от Клиента оплаты данной услуги, а Клиент не вправе предъявлять Клубу какие-либо претензии. При досрочном прекращении занятия Клиента по его вине, Клуб вправе также вынести Клиенту замечание.

### **3. Правила посещения кардиозоны**

- 3.1. Перед началом занятий Клиент обязан провести разминку.
- 3.2. К самостоятельным занятиям допускается только Клиент, достигший 16-летнего возраста. Клиент от 10 до 16 лет может заниматься в кардиозоне только на персональном занятии с инструктором.
- 3.3. Во время проведения занятий в кардиозоне Клиентам запрещается:
- касаться влажными руками панелей тренажеров;
  - ставить на тренажеры открытые емкости с жидкостями;
  - заниматься без спортивной обуви.
- 3.4. В начале занятия на беговой дорожке необходимо становится на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пошла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
- 3.5. Во время занятий на беговой дорожке необходимо внимательно следить за началом движения беговой дорожки, особенно с неконтролируемой скоростью.
- 3.6. Во время проведения занятий в кардиозоне Клиент обязан следовать указаниям инструктора.
- 3.7. В случае, если Клиент во время проведения занятия в кардиозоне умышленно не исполняет или исполняет ненадлежащим образом указания инструктора и/или нарушает установленные настоящим разделом правила проведения занятий в

кардиоzone и/или правила поведения Клиентов, установленные разделом 7 настоящих Правил, Клуб вправе досрочно прекратить проведение занятия данного Клиента в кардиоzone, при этом считается, что Клуб оказал Клиенту услугу в полном объеме и надлежащим образом. В данном случае Клуб вправе требовать от Клиента оплаты данной услуги, а Клиент не вправе предъявлять Клубу какие-либо претензии. Клуб, при досрочном прекращении занятия Клиента в кардиоzone по его вине, вправе также вынести Клиенту замечание.

#### **4. Правила посещения групповых занятий**

4.1. Групповые занятия проводятся по установленному расписанию, о котором Клуб уведомляет Клиентов информацией, размещенной на рецепции, сайте [fitness3000.ru](http://fitness3000.ru).

4.2. Клуб вправе изменять расписание групповых занятий. Об изменении расписания групповых занятий Клуб заблаговременно, не менее чем за 3 часа, уведомляет Клиентов информацией, в том числе размещенной на рецепции, сайте [fitness3000.ru](http://fitness3000.ru) или информационной доске.

4.3. Определенные виды групповых занятий, проводятся только по предварительной записи. Запись Клиентов на групповые занятия осуществляется на рецепции либо по телефону (347)216-3000.

4.4. Клуб настоятельно рекомендует Клиентам посещать групповые занятия, соответствующие уровню их подготовленности. С описанием групповых занятий, содержащих в том числе указания требуемого уровня подготовки Клиентов, Клиенты обязаны ознакомиться до осуществления ими записи на выбранное групповое занятие и/или начала группового занятия.

4.5. В случае отказа Клиента от забронированного им группового занятия, он обязан уведомить об этом Клуб не менее чем за 30 минут до момента начала занятия. В противном случае считается, что Клиент посетил групповое занятие, а Клуб оказал Клиенту услугу в полном объеме и надлежащим образом, при этом Клуб вправе требовать от Клиента оплаты данной услуги, а Клиент не вправе предъявлять Клубу какие-либо претензии.

4.6. Клиенту может быть отказано в записи на групповое занятие и/или участии в групповом занятии, если группа уже сформирована. Численность группы ограничивается площадью, на которой проводится групповое занятие, количеством спортивного инвентаря, применяемого при групповом занятии и по иным объективным причинам.

4.7. Групповое занятие начинается с разминки, а также распределения инвентаря между участвующими в занятии Клиентами. В случае, если Клиент опоздал к началу группового занятия, инструктор вправе не допустить Клиента к групповому занятию во избежание травм Клиента, а также из-за возможного отсутствия инвентаря, распределенного между остальными Клиентами на занятии. В данном случае считается, что Клиент посетил групповое занятие и Клуб оказал Клиенту услугу в полном объеме и надлежащим образом, при этом Клуб вправе требовать от Клиента оплаты данной услуги, а Клиент не вправе предъявлять Клубу какие-либо претензии.

4.8. Клуб вправе не допускать Клиента к групповым занятиям и/или досрочно прекратить для Клиента его участие в групповом занятии, если это в силу определенных объективных причин может причинить вред жизни и/или здоровью непосредственно самого Клиента. В данном случае, Клуб не вправе требовать от Клиента оплаты данной услуги, а Клиент не вправе предъявлять Клубу какие-либо претензии.

4.9. Во время проведения групповых занятий Клиент обязан следовать указаниям инструктора.

4.10. В случае, если Клиент во время проведения групповых занятий умышлено не исполняет или исполняет ненадлежащим образом указания инструктора и/или нарушает установленные настоящим разделом правила проведения групповых занятий и/или правила поведения Клиентов, установленные разделами настоящих Правил, Клуб вправе досрочно прекратить для Клиента его участие в групповом занятии, при этом считается, что Клиент посетил групповое занятие и Клуб оказал Клиенту услугу в полном объеме и надлежащим образом. В данном случае Клуб вправе требовать от Клиента оплаты данной услуги, а Клиент не вправе предъявлять Клубу какие-либо претензии. При досрочном прекращении группового занятия по вине Клиента, Клуб вправе также вынести Клиенту замечание.

4.11. Во время проведения групповых занятий Клиент обязан соблюдать установленный режим тренировки и отдыха.

4.12. Если во время группового занятия Клиент почувствовал недомогание, он должен прекратить тренировку и сообщить о своем состоянии инструктору.

4.13. При присутствии на момент начала группового занятия Клиентов количеством менее 3 человек, Клуб вправе отменить групповое занятие, а Клиент не вправе предъявлять Клубу какие-либо претензии.

4.14. Клуб вправе в одностороннем порядке менять групповую программу, заявленную в расписании, в случае болезни, отпуска или увольнения инструктора.

#### **5. Правила посещения персональных занятий**

5.1. Персональные занятия являются дополнительными услугами, предоставляемыми Клиенту, и проводятся по предварительной записи. Запись Клиента на персональные занятия осуществляется на рецепции, не позднее, чем за 3 часа до момента предполагаемого начала персонального занятия.

5.2. В случае отказа Клиента от забронированного им персонального занятия, он обязан уведомить об этом Клуб не менее, чем за 3 часа до момента начала занятия. В противном случае считается, что Клиент посетил персональное занятие и Клуб оказал Клиенту услугу в полном объеме и надлежащим образом, при этом Клуб вправе требовать оплаты данной услуги, а Клиент не вправе предъявлять Клубу какие-либо претензии.

5.3. Общие нормы порядка проведения и оплаты персональных занятий установлены Общими правилами ФИТНЕС-АРЕНА 3000.

5.4. Во время проведения персональных занятий Клиент обязан следовать указаниям инструктора.

5.5. В случае, если Клиент во время проведения персонального занятия умышлено не исполняет или исполняет ненадлежащим образом указания инструктора и/или нарушает установленные настоящим разделом правила проведения персональных занятий и/или правила поведения Клиентов, установленные разделами настоящих Правил, Клуб вправе досрочно прекратить проведение персонального занятия, при этом считается, что Клиент посетил данное персональное занятие и Клуб оказал Клиенту услугу в полном объеме и надлежащим образом. В данном случае Клуб вправе требовать от Клиента оплаты данной услуги, а Клиент не вправе предъявлять Клубу какие-либо претензии. Клуб, при досрочном прекращении персонального занятия по вине Клиента, также вправе вынести Клиенту замечание.

## **6. Правила посещения занятий на скалодроме**

6.1. Перед началом занятия на скалодроме Клиент обязан подтвердить устно - инструктору скалодрома и письменно – своей подписью в журнале инструктажа по технике безопасности знание настоящих правил проведения занятий на скалодроме.

6.2. Клиент обязан знать и неукоснительно соблюдать настоящие правила проведения занятий на скалодроме.

6.3. Проведение занятий на скалодроме возможно только в присутствии инструктора. При отсутствии инструктора Клиент не вправе приступать к занятиям на скалодроме. В случае, если во время проведения занятия инструктор в силу необходимых и объективных причин покинул территорию скалодрома, Клиент обязан незамедлительно прекратить занятие.

6.4. Во время проведения занятий на скалодроме Клиенту запрещается использовать самодельное снаряжение.

6.5. В случае, если Клиент намерен проводить занятие на скалодроме с использованием личного снаряжения, он обязан до начала занятия согласовать возможности использования личного снаряжения с инструктором скалодрома и предъявить личное снаряжение для осмотра инструктором.

6.6. Клиенту категорически запрещено использовать личное снаряжение для занятий на скалодроме без соответствующего разрешения инструктора и/или в случае прямого запрета инструктора на использование личного снаряжения Клиента.

6.7. При наличии возможности, по мнению инструктора скалодрома, использования личного снаряжения Клиента для занятий на скалодроме, Клиент обязан согласовать с инструктором скалодрома все особенности использования личного снаряжения Клиента для занятий на скалодроме.

6.8. Клиенту категорически запрещается пользоваться неисправным снаряжением, будь это личное снаряжение Клиента или же снаряжение Клуба. При выявлении Клиентом любого дефекта (неисправности, поломки) снаряжения, он обязан незамедлительно прекратить занятие на скалодроме и сообщить о выявленном дефекте инструктору.

6.9. Клиенту категорически запрещается подъем без страховки выше 1 метра от «земли» (уровня пола).

6.10. Клиент при занятиях на скалодроме с использованием нижней страховки обязан привязываться только узлом «восьмерка», при лазании с верхней страховкой - через карабин с закрытой муфтой или узлом «восьмерка».

6.11. Клиент перед началом лазания на скалодроме обязан убедиться, что инструктор и/или иной Клиент, с разрешения инструктора, готовы его страховать.

6.12. В случае разрешения инструктора Клиенту страховать иного Клиента, он обязан при страховке использовать специальные приспособления.

6.13. Клиенту категорически запрещается страховать иных Клиентов напрямую, держа страховочную веревку в руках.

6.14. Клиент, осуществляющий страховку иного Клиента, обязан следить за обеспечением им надежной и качественной страховки.

6.15. Клиенту, осуществляющему страховку иного Клиента, категорически запрещено протравливать веревку через пусковое устройство с большой скоростью.

6.16. Клиент, осуществляющий страховку иного Клиента, обязан следить за тем, чтобы не опустить лазающего Клиента на находящихся внизу людей.

6.17. Клиентам, а также иным посетителям, находящимся на территории скалодрома, категорически запрещено находиться в зоне возможного падения лазающего Клиента и/или «маятника» при срыве лазающего Клиента.

6.18. Клиентам категорически запрещается братья за страховочные крючья, просовывать в них пальцы.

6.19. Клиент обязан следить, чтобы при лазании с верхней страховкой веревка проходила не менее, чем через две точки страховки, при этом данные точки страховки должны иметь только стальные карабины, закрытые муфтой. В случае, если Клиент обнаружит, что настоящее правило нарушено, он обязан прекратить занятие и сообщить о выявленном дефекте инструктору.

6.20. Клиент обязан следить, чтобы при лазании с нижней страховкой расстояние между вщелкиваемыми оттяжками не превышало 1 метра, при этом до прощелкивания первой оттяжки Клиент, осуществляющий страховку иного Клиента, обязан осуществлять гимнастическую страховку. В случае, если Клиент обнаружит, что настоящее правило нарушено, он обязан прекратить занятие и сообщить о выявленном дефекте инструктору.

6.21. Клиенту категорически запрещается брать в зубы страховочную веревку и продолжать лазание вверх, во избежание срыва с веревкой в зубах и причинения себе вреда.

6.22. Клиенту категорически запрещается во время лазания кидать вниз (ронять) снаряжение (оттяжки, карабины и др.).

6.23. В случае получения Клиентом по своей вине и/или вине иного Клиента во время занятия на скалодроме любой травмы, он обязан незамедлительно прекратить занятие и/или уведомить об этом инструктора.

6.24. Во время проведения занятий на скалодроме Клиент обязан незамедлительно выполнять все распоряжения и требования инструктора, реагировать на его любые замечания.

6.25. В случае, если Клиент во время проведения занятия на скалодроме умышленно не исполняет или исполняет ненадлежащим образом указания инструктора и/или нарушает установленные настоящим разделом правила проведения занятий на скалодроме и/или правила поведения Клиентов, установленные разделом 7 настоящих Правил, Клуб вправе досрочно прекратить проведение занятия Клиента на скалодроме, при этом считается, что Клуб оказал Клиенту услугу в полном объеме и надлежащим образом. В данном случае Клуб вправе требовать от Клиента оплаты данной услуги, а Клиент не вправе предъявлять Клубу какие-либо претензии. Клуб, при досрочном прекращении занятия Клиента на скалодроме по его вине, вправе также вынести Клиенту замечание.

## **7. Правила посещения зала бокса**

7.1. Клиенту запрещено входить в зал бокса и осуществлять самостоятельные занятия на территории зала бокса, в часы проведения занятий согласно расписанию (как взрослому, так и детскому), персональных тренировок с другими Клиентами, а также, проведения клубных и/или массовых мероприятий, включая групповые занятия, заранее забронированные и оплаченные.

7.2. На занятиях с персональным инструктором, а также на платных групповых занятиях, Клиент имеет право пользоваться снаряжением и оборудованием Клуба, выданным инструктором либо собственным снаряжением.

7.3. На групповых программах Клиент имеет право пользоваться собственным снаряжением, а также воспользоваться услугой дополнительного сервиса в соответствии с действующим прейскурантом Клуба.

7.4. Во время самостоятельных занятий в зале бокса, Клиент имеет право пользоваться только собственным снаряжением, запрещается использовать инвентарь, расположенный в шкафах и на стеллажах и пр.

7.5. Клиенту категорически запрещается занимать боксерский ринг или октагон для растяжки, МФР и для выполнения других упражнений без инструктора (боксерский ринг и октагон предназначены для персональных занятий с инструктором). Запрещается занимать зону боксерских мешков и снарядов иными упражнениями, кроме целевой работы на них.

7.6. В зале бокса Клиенту категорически запрещается использовать боевые боксерские перчатки (как собственные, так и принадлежащие Клубу) на снарядах (боксерских мешках), а также наносить удары по боксерским мешкам и снарядам голыми руками или ногами в обуви (кроме чешек или специальных мягких «борцовок»).

7.7. В зале бокса Клиенту категорически запрещается оставлять за собой беспорядок.

## **8. Правила посещения зала настольного тенниса**

8.1. Клиенту запрещено осуществлять самостоятельные занятия на территории зала настольного тенниса, в часы проведения занятий согласно расписанию (как взрослому, так и детскому), персональных тренировок с другими Клиентами, а также, проведения клубных и/или массовых мероприятий, включая групповые занятия, заранее забронированные и оплаченные.

8.2. На занятиях с персональным инструктором, а также на платных групповых занятиях, Клиент имеет право пользоваться собственным снаряжением.

8.3. На групповых программах Клиент имеет право пользоваться собственным снаряжением, а также воспользоваться услугой дополнительного сервиса в соответствии с действующим прейскурантом Клуба.

8.4. Клуб имеет право предоставить по письменному требованию Клиентов либо по устному согласованию с ними часть зоны настольного тенниса, но не более одного теннисного стола для самостоятельных занятий, если одновременно проводятся клубные и/или массовые мероприятия, включая групповые занятия, заранее забронированные и оплаченные.

## **9. Правила посещения спортивно-игрового зала**

9.1. Клиенту запрещено осуществлять самостоятельные занятия и самостоятельно использовать оборудование, установленное на территории спортивно-игрового зала.

9.2. На групповых программах Клиент имеет право пользоваться собственным снаряжением, а также воспользоваться услугой дополнительного сервиса в соответствии с действующим прейскурантом Клуба.

9.3. Посещение спортивно-игрового зала разрешено только в спортивной обуви (кроссовки) со светлой подошвой.

## **10. Правила посещения кабинета фитнес-тестирования**

10.1. Фитнес-тестирование является платной услугой, стоимость фитнес-тестирования того или иного вида определяется действующим на момент оказания данной услуги Клиенту прейскурантом Клуба.

10.2. Фитнес-тестирование проводится по предварительной записи. Запись Клиентов на фитнес-тестирование осуществляется на рецепции, не позднее, чем за 3 часа до момента предполагаемого начала фитнес тестирования.

10.3. В случае отказа Клиента от забронированного им фитнес-тестирования, он обязан уведомить об этом Клуб не менее чем за 3 часа до момента начала фитнес-тестирования. В противном случае считается, что Клиент посетил фитнес-тестирование и Клуб оказал Клиенту услугу в полном объеме и надлежащим образом, при этом Клуб вправе требовать от Клиента оплаты данной услуги, а Клиент не вправе предъявлять Клубу какие-либо претензии.

10.4. Общие нормы порядка проведения и оплаты фитнес-тестирования установлены Общими правилами ФИТНЕС-АРЕНА 3000.

10.5. Во время проведения фитнес-тестирования Клиент обязан следовать указаниям фитнес-консультанта.

10.6. В случае, если Клиент во время проведения фитнес-тестирования умышлено не исполняет или исполняет ненадлежащим образом указания фитнес-консультанта и/или нарушает установленные настоящим разделом правила проведения фитнес-тестирования и/или правила поведения Клиентов, установленные Общими правилами ФИТНЕС-АРЕНА 3000, Клуб вправе досрочно прекратить проведение фитнес-тестирования, при этом считается, что Клиент посетил данное фитнес-тестирование и Клуб оказал Клиенту услугу в полном объеме и надлежащим образом. В данном случае Клуб вправе требовать от Клиента оплаты данной услуги, а Клиент не вправе предъявлять Клубу какие-либо претензии. Клуб, при досрочном прекращении фитнес-тестирования по вине Клиента, вправе также вынести Клиенту замечание.

10.7. Для прохождения фитнес-тестирования Клиенту необходимо иметь спортивную форму и обувь.

10.8. Для точности тестов не рекомендуется:

- за сутки – заниматься интенсивной физической нагрузкой, употреблять спиртные напитки и сильнодействующие вещества;

- за 3 часа – обильно не есть и не пить, исключить физическую нагрузку, по возможности не принимать лекарственных препаратов и БАВ, в том числе кофеин и тонин.

## **11. Правила пользования душевыми**

11.1. Для запуска воды Клиент должен нажать кнопку-смеситель.

11.2. После нажатия Клиентом на кнопку-смеситель, вода автоматически подается в течение 2 минут, после чего подача воды автоматически прекращается.

11.3. Температуру подаваемой воды регулируется вручную.