

**УТВЕРЖДЕНО**

**СМК.ДОС.03.ПО.02.СОП.64  
в ООО «Московская девелоперская  
группа» от 01.01.2022 г.**

# **Правила посещения фитнеса**

## **ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-СТУДИИ**

Настоящие Правила (оферта) являются официальным документом и доступны для ознакомления в помещении фитнес-студии, у администратора ресепшн, а также на официальном сайте Отеля «СтандАрт».

В соответствии с пунктом 2 статьи 437 Гражданского Кодекса Российской Федерации в случае принятия изложенных ниже условий, Гость, проживающий в Отеле «СтандАрт», или Посетитель (физическое лицо), который приобретает абонемент, производящий акцепт этой оферты становится пользователем услуги (в соответствии с пунктом 3 статьи 438 ГК РФ акцепт оферты равносителен заключению договора на условиях, изложенных в оферте).

В связи с вышеизложенным, внимательно прочитайте текст данной публичной оферты, в случае несогласия с каким-либо пунктом, Отель предлагает вам отказаться от пользования фитнес-студии.

### **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Настоящие Правила пользования фитнес-студии (далее по тексту -Правила) разработаны с целью установления порядка правил поведения в фитнес-студии и создания безопасных и комфортных условий для тренировок.

Для Гостя, проживающего в гостинице, пользование фитнес-студии является бесплатным в период дат проживания.

1. Фитнес-студия Отеля «СтандАрт» расположен на 3 этаже.
2. Режим работы Фитнес-студии: круглосуточно
3. Посетителями Фитнес-студии могут быть:
  - гости, проживающим в отеле «СтандАрт»
  - клиенты, которые приобрели абонемент
4. Настоящие правила являются обязательными для всех без исключения гостей, находящихся на территории фитнес-студии. Гость обязан внимательно ознакомиться с настоящими Правилами. Гость допускается до посещения фитнес-студии только при согласии с настоящими правилами посещения фитнес-студии.  
Гость обязан соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу.  
Получение кассового чека является подтверждением того, что гость ознакомлен с настоящими Правилами, они ему понятны, и он полностью с ними согласен и обязуется их соблюдать, неся риск неблагоприятных последствий, в случае их нарушения.  
При посещении фитнес-студии организованной группой лиц, ответственность за соблюдение настоящих Правил всеми членами группы несет руководитель группы.
5. Гость, не проживающий в гостинице, для пользования фитнес-студии должен приобрести Абонемент на посещение фитнес-студии на ресепшн в соответствии с действующими тарифами на посещение. Абонемент является именным и оформляется персонально на каждого Гостя при предъявлении паспорта и служит пропуском в фитнес-студию при предъявлении администратору ресепшн.
6. Оплатить за абонемент можно как в наличной, так и в безналичной форме в рублях согласно прейскуранту.
7. Абонемент не подлежит передаче третьим лицам, продлению, возврату и действует в течение периода, указанного в абонементае.
8. Основанием для посещения фитнес-студии для гостей, проживающих в отеле «СтандАрт», является ключ карта отеля «СтандАрт».
9. При входе в фитнес-студию гости обязаны предоставить администратору ключ карту.

10. При оплате разового посещения фитнес-студии в случае преждевременного завершения услуги фитнес-студии по инициативе гостя, услуга считается оказанной.
11. При малейших признаках недомогания или травмах гость должен обратиться к администратору.
12. В целях Вашей безопасности и поддержания комфорта, администрация проводит на территории фитнес-студии ремонтные работы, санитарные обработки, в т. ч. и внеплановые.
13. В случае непредвиденных, чрезвычайных или экстренных ситуаций, гости обязаны незамедлительно покинуть фитнес-студию.
14. В целях безопасности и комфортного пребывания в фитнес-студии Отеля «СтандАрт» гостям запрещено:
  - посещать фитнес-студию, находясь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
  - курить (в том числе электронные сигареты), употреблять спиртные напитки на всей территории фитнес-студии;
  - приносить и использовать стеклянную тару на территории фитнес-студии;
  - вносить продукты питания и принимать пищу на территории фитнес-студии;
  - использовать душевые в целях личной гигиены (бриться, стирать, сушить вещи и т.д.);
  - посещать фитнес-студию лицам с открытыми ранами, инфекционными кожными и другими видами заболеваний, а также при наличии медицинских повязок (гипс, лангет) и лейкопластыря;
  - входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование, самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой;
  - проносить огнестрельное, газовое, пневматическое оружие, колюще-режущие предметы, а также взрывчатые и легковоспламеняющиеся, токсичные и сильно пахнущие вещества;
  - проходить на территорию фитнес-студии с животными, птицами, рептилиями и т.п.;
  - выносить инвентарь за пределы фитнес-студии;
  - портить спортивный инвентарь, оборудование и имущество фитнес-студии;
  - покидать фитнес-студию, оставив личные вещи в закрытом шкафчике на хранение;
  - создавать конфликтные и хулиганские ситуации, выражаясь нецензурной бранью, допускать оскорбительные выражения;
  - находиться в помещениях фитнес-студии в верхней одежде и уличной обуви;
  - находиться в залах фитнес-студии с непокрытым торсом или в купальных костюмах;
15. В случае утраты или повреждения имущества фитнес-студии по вине гостя, гость обязан возместить причинённый ущерб, а также понести ответственность за иные допущенные им нарушения в соответствии с действующим законодательством РФ.
16. Администрация фитнес-студии не несет ответственность за сохранность личных вещей и ювелирных украшений, оставленных в раздевалках и индивидуальных шкафчиках, а также вещей, оставленных без присмотра.
17. Несоблюдение Правил посещения фитнес-студии или попытка помешать другим посетителям, является основанием для удаления гостя с территории фитнес-студии без возврата оплаты за посещение.
18. Фитнес-студия не несет ответственности за состояние здоровья гостя. Рекомендуется перед началом занятий, самостоятельно проконсультироваться у терапевта и/или иного врача о состоянии своего здоровья и выяснить возможные ограничения и/или рекомендации для занятий спортом.
19. Администрация фитнес-студии не несет ответственности за состояние здоровья, травматизм, повреждения и ущерб, которые были получены гостями:
  - в результате невыполнения или ненадлежащего выполнения данных правил;
  - в результате нарушения инструкций к оборудованию фитнес-студии и рекомендаций тренера;
  - в результате нарушения рекомендаций врачебного заключения;
  - вне территории фитнес-студии;
  - от противоправных действий третьих лиц.

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СОПРОВОЖДАЮЩИХ ЛИЦ

1. Дети до 18 лет допускаются в фитнес-студию только в сопровождении совершеннолетних лиц и должны находиться под их постоянным наблюдением. Один взрослый может сопровождать не более 3-х детей.
2. Организованные группы детей допускаются в фитнес-студию только в сопровождении тренера или иного представителя интересов детей, при этом данное лицо несет ответственность за соблюдение своей группой настоящих Правил.
3. Посещение фитнес-студии детям до 7 лет запрещено. Нахождение детей с 7 лет в фитнес-студии возможно только под постоянным наблюдением сопровождающих.
4. Ответственность за безопасность детей на территории фитнес-студии несет сопровождающее лицо.

## ПРАВИЛА ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УСЛУГ ПО АБОНЕМЕНТАМ

1. Абонемент – это документ, дающий право посещения фитнес-студии, который имеет временные ограничения и не передается в пользование третьим лицам.
2. Абонемент можно приобрести только на ресепшен отеля «СтандАрт».
3. Предъявление абонемента при посещении обязательно.
4. Владельцу абонемента может быть отказано в посещении в случае не предоставления абонемента.
5. Владельцу абонемента владелец обязан незамедлительно сообщить о случившемся по телефону либо при последующем посещении.
6. В случае необходимости «заморозить» абонемент – приостановить действие, владелец абонемента сообщает об это по телефону с указанием фамилии, номера абонемента либо при последующем посещении фитнес-студии.  
Действие абонемента будет приостановлено на предусмотренный ее видом срок согласно правилам «заморозки» абонемента.
7. Оформление «заморозки» абонемента за прошедший период невозможно.
8. «Заморозка» снимается при первом посещении фитнес-студии либо по истечении ее срока.
9. Пропущенные дни не возвращаются и в денежном эквиваленте не компенсируются.
10. В случае обнаружения использования абонемента третьими лицами, администратор вправе изъять и аннулировать данный абонемент.  
Отель настоятельно рекомендует пройти медицинское обследование до начала посещения занятий. Владелец абонемента несет персональную ответственность за свое здоровье.

### Правила приостановки действия («заморозки») абонементов

<b>Вид Абонемента</b>	<b>Условия «заморозки»</b>
Абонемент на 3 месяца	Один раз не более 10 дней
Абонемент на 6 месяцев	В два этапа не более 15 дней в сумме
Абонемент на 12 месяцев	В два этапа не более 30 дней в сумме

## ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ФИТНЕС-СТУДИИ

1. Приступать к занятиям в фитнес-студии можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. К самостоятельным занятиям в фитнес-студии допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.
3. Занятия в фитнес-студии разрешены только в чистой сменной спортивной обуви. Рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
4. Запрещается заниматься в фитнес-студии с голым торсом.
5. Запрещается жевать жевательную резинку при занятиях в фитнес-студии.
6. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в фитнес-студии (часы, висюльки, серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
7. Перед началом занятий проконсультируйтесь со своим врачом или с инструктором. Это обезопасит Вас от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощением могут привести к обострению скрытых или хронических заболеваний.
8. Выполняйте требования инструктора фитнес-студии. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающихся соблюдения техники безопасности во время занятий в фитнес-студии, это снизит риск получения травм на тренировке. В случае, если Вы занимаетесь в фитнес-студии и не нуждаетесь в советах и помощи инструктора, Фитнес-студия не несет ответственности за Ваше здоровье.
9. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки продолжительностью не менее 10 минут. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
10. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседание со штангой) необходимо выполнять со страховкой со стороны партнера или инструктора.
11. Все упражнения с отягощениями, штангами, гантелями рекомендуем выполнять плавно, без рывков.
12. Запрещается брать блины, гантели, грифы, штанги влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
13. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием груза.
14. При занятиях на кардио-тренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега и сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомьтесь с правильной техникой выполнения Вы можете у инструктора.
15. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
16. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

17. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механического повреждения) необходимо сообщить об этом администратору ресепшн.
18. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги и т.п.) на специально отведенные места. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один диск с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.
19. 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 администратору фитнес-студии.
20. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
21. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5 метра от рядом находящегося посетителя фитнес-студии, а также стекла и зеркал.
22. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
23. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца, не попадали на движущие части тренажеров.
24. Уважайте окружающих. Соблюдайте личную гигиену. Во время тренировок обязательно используйте полотенце, чтобы не оставлять на тренажеры следы пота. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время.
25. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
26. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, регулировать подборку музыкального сопровождения, кроме громкости трансляции. Если у вас есть замечания или пожелания, обратитесь к администратору ресепшн.

### **АДМИНИСТРАЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

1. За вред, связанный с ухудшением здоровья клиента, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, а также если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение правил пользования тренажерами, или нарушение техники работы спортивным инвентарем, со свободными весами
2. За утерянные или оставленные без присмотра вещи.

### **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

1. Взаимоотношения сотрудников отеля «СтандАрт» с посетителями основываются на взаимной вежливости и предупредительности и регулируются настоящими Правилами. Все спорные вопросы, возникающие между Администрацией и посетителями, разрешаются путем переговоров или в порядке, установленном действующим законодательством.
2. Администрация не несет ответственности за причиненный ущерб, вызванный обстоятельствами непреодолимой силы.
3. Посетители фитнес-студии несут ответственность в соответствии с действующим законодательством по уничтожению, утере, повреждению материальных ценностей
4. Посетитель фитнес-студии несет материальную ответственность за имущество, находящееся в фитнес-студии во время посещения, и обязуется возместить отелю «СтандАрт» причиненный ущерб, в случае утраты или порчи имущества в размере стоимости этого имущества, либо в размере стоимости затрат на его восстановление, а также возмещает убытки, причиненные порчей имущества.