ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ КЛУБА, ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

В нашем клубе установлены правила обязательные для всех членов клуба[1] и гостей клуба[2]:

Просим Вас внимательно ознакомиться с клубными правилами СК Академия и выполнять их. Цель клубных правил – создание оптимально удобных и безопасных условий для тренировок, отдыха и комфорта всех посетителей СК Академия. В случае нарушений клубных правил - Клуб вправе потребовать от данного члена клуб или гостя клуба воздержаться от нарушения и (или) попросить удалиться из клуба. Любой сотрудник клуба вправе потребовать прекратить действия, которые могут нанести ущерб здоровью людей, находящихся в Клубе, или имуществу клуба и отказать в предоставлении услуг без объяснения причины.

В особых случаях клуб имеет право аннулировать членство в клубе согласно условиям Договора.

Члены клуба и гости обязаны:

- соблюдать правила общественного порядка и не беспокоить других посетителей, соблюдать чистоту в клубе и прилегающей территории, бережно относиться к имуществу клуба;
- очень внимательно и уважительно относится к другим членам клуба, не оскорблять (как с использованием нецензурной лексики так и прочими намеками и обидными фразами), выполнять упражнения и аккуратно пользоваться инвентарем и тренажерами так, чтобы не нанести вред другим членам клуба;
- с уважением относится к сотрудникам клуба и реагировать на их замечания при несоблюдении вами правил клуба;
- покидать клуб не позднее установленного времени закрытия клуба. Двери Клуба открыты для посещения в часы его работы:
- - в будние дни с 07:00 до 23:00 часов;
- - в праздничные и выходные (суббота-воскресенье) с 08:00 до 22:00 часов.
- Вход в клуб прекращается за 40 минут до времени окончания работы клуба. Часы работы Клуба в праздничные и иные дни могут быть изменены Администрацией Клуба.
- Член клуба посещает Клуб в строго регламентированное видом клубной карты время, за дополнительное время нахождения в Клубе, член клуба оплачивает это дополнительное время согласно прейскуранту клуба.

---

[1] Член клуба - Член клуба - человек, заключивший с предпринимателем Договор, и пользующийся инфраструктурой Клуба, в течение установленного Договором срока и в порядке, предусмотренном Правилами Клуба. Членом клуба может быть любое лицо, достигшее возраста 18 лет, а так же ребенок, чьи родители или законные представители подписали Согласие на пользование услугами Клуба.

[2] Гость клуба - Гость клуба – человек, посещающий Клуб без наличия клубной карты (по прайсу разового визита или по гостевому визиту). Взрослые от 18 лет имеют право на посещение всех зон клуба согласно графику работы и по расписанию групповых занятий (взимается дополнительная плата за платные групповые занятия). Дети до 18 лет могут посещать детские групповые секции первый раз бесплатно.

- Гость Клуба посещает Клуб согласно предварительной договоренности с Отделом продаж или же согласно Графику работы Клуба. Посетить клуб по Гостевому визиту в целях ознакомления возможно не более 1 раза в год. Исключение составляют гостевые посещения по клубной карте Члена клуба.
- Клуб имеет право изменять график работы и расписание по своему усмотрению. Информация об изменениях размещается на доске объявлений, публикуется на сайте клуба, или доводится до сведения другим способом (сезонное сокращение расписания, изменения в связи с мероприятиями, постоянный график работы и расписание).
- Для хранения личных вещей во время занятия необходимо использовать специально оборудованные шкафы в раздевалках, а для хранения ценных вещей – специально оборудованные индивидуальные сейфы, расположенные в зоне рецепции. Всем посетителям рекомендуется внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам. За оставленные без присмотра вещи Клуб ответственности не несет.
- В случае утраты вещей на территории Клуба необходимо обратиться на ресепшн. Все найденные на территории Клуба вещи хранятся у Администрации Клуба в течение 1 месяца.
- В случае утери ключа от шкафчика, номерка от гардероба или полотенца, взымается штраф в размере, установленном администрацией клуба.
- Состояние здоровья и самочувствие Членов клуба и Гостей клуба – это их личная ответственность. Клуб не несет ответственность за эти показатели. Консультации и советы тренеров носят рекомендательный характер, Клиент самостоятельно делает выводы и принимает решение под свою полную ответственность.
-

1. Клубная карта.

После заключения договора Члену клуба выдаётся клубная карта, которая является подтверждением членства в Клубе и является пропуском в клуб. В случае утери клубной карты, владельцу карты необходимо обратиться в Отдел продаж и ему будет выдана новая карта. За замену утерянной клубной карты взимается плата 100(сто) рублей.

1.3. При первом посещении Клуба, Члену Клуба необходимо пройти процедуру регистрации и сфотографироваться в отделе продаж, в противном случае Клуб имеет право не допустить Клиента до занятий.

1.4. Передача индивидуальной Клубной карты третьим лицам не допускается. За передачу Клубной карты третьим лицам с Члена Клуба взимается штраф в размере 2000 (две тысячи) рублей. При утрате Клубной карты с Члена Клуба взимается плата за восстановление карты в размере, установленном Прейскурантом Клуба.

2. Допуск в клуб.

При посещении клуба член клуба обязан при входе предъявить клубную карту и зарегистрироваться на рецепции клуба.

При посещении клуба в первый раз гость клуба должен заполнить анкету на рецепции клуба. При повторных посещениях – сообщить свои ФИО и номер телефона.

При входе в Клуб член или гость клуба обязан надеть бахилы на уличную обувь.

Посещение клуба лицам в алкогольном и наркотическом опьянении - запрещено.

Клуб имеет право отказать члену или гостю клуба в посещении, в случае его агрессивного или неэтичного поведения, нарушающего права и покой других членов клуба.

Клуб имеет право отказать члену или гостю клуба в посещении, в случае, если, по мнению Клуба, самочувствие члена или гостя Клуба является неудовлетворительным.

3. Этикет в клубе.

3.1 Форма одежды.

Для тренировок в тренажёрных залах необходимо иметь предназначенную для этого сменную спортивную обувь и одежду, верхняя часть тела должна быть закрыта. Из одежды - это футболки, майки, спортивные брюки, шорты.

Если Ваши тренировки низкой или средней интенсивности, то рекомендуется одежда с длинным рукавом и брюки, т.к. они дольше сохраняет тепло, и мышцы не остывают, что делает тренировку менее травмоопасной.

Рекомендуемая обувь - кроссовки для занятий фитнесом, которые держат стопу, голеностопный сустав, предотвращают возможность травматизма. Исключение составляют только направление йога и единоборства. Запрещается посещать тренировочные зоны в кроссовках, в которых Вы ходите по улице, пляжных или домашних тапочках.

3.2 Музыка в клубе

Выбор музыкального сопровождения осуществляет Клуб.

К сожалению, невозможно, чтобы то или иное музыкальное сопровождение нравилось каждому члену или гостю Клуба. В связи с этим, ответственный сотрудник не может устанавливать музыку по заказу каждого обращающегося. Если общее музыкальное сопровождение Вам мешает, то следует иметь при себе наушники и пользоваться ими по мере надобности. При этом мы всегда рады Вашим пожеланиям по музыкальному сопровождению в Клубе, просим пожелания по музыкальному сопровождению оставлять на рецепции.

3.3 Комфортность

Чтобы не мешать окружающим, **убедительная просьба: не пользоваться мобильными телефонами на тренировочных территориях, разговаривать культурно и спокойно**.

Настоятельно рекомендуется не использовать парфюм и сильно пахнущие косметические средства и мази, или использовать их в минимальном количестве.

Напоминаем, с целью соблюдения санитарных норм и поддержания чистоты, необходимо регулярно стирать тренировочную одежду, проветривать тренировочную обувь.

Членам и гостям клуба запрещается:

- курить, находиться в клубе в нетрезвом состоянии, употреблять спиртные напитки, наркотики и неразрешённые медикаменты;
- приносить и принимать пищу в тренировочных зонах, в зонах отдыха и раздевалках. Воспользуйтесь услугами бара;
- использовать стеклянную посуду для напитков;
- ставить стаканы и другие емкости с водой и иными напитками на тренажеры, перегородки, музыкальную аппаратуру и оборудование; для этого рекомендуется использовать подоконники и тренерскую тумбу.
- кидать, бросать и не бережно обращаться с инвентарем или тренажерами;
- уносить с собой инвентарь и любое имущество клуба, данные действия будут расценены, как преступление и Клуб будет вынужден обратиться в правоохранительные органы;
- самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру клуба;
- проводить кино-, видео - и фотосьемку в Клубе без письменного разрешения Администрации Клуба;
- регулировать настройки кондиционеров, батарей отопления и других приборов;

- самовольно размещать на территории клуба объявления, рекламные материалы, проводить опросы, распространять товары и вести рекламную, маркетинговую и иную деятельность без письменного разрешения Администрации Клуба;
- Запрещается проведение любой агитации, проводить рекламные акции в политических или коммерческих целях;
- использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону на территории Клуба;
- Проводить персональные и групповые тренировки с членами клуба. Члены и гости клуба могут пользоваться только услугами тренеров Клуба;
- входить в Клуб с животными;
- оставлять велосипеды в центральном холле клуба; для этого просим воспользоваться специальной велопарковкой на улице возле входа в Клуб и закрепить замком, Клуб не несет ответственности за оставленные средства передвижения;
- приносить с собой и хранить любой вид оружия;
- В целях безопасности детям до 18 лет запрещено находиться на территории тренажерного зала, зала йоги, татами без присмотра своего персонального тренера, а также вне расписания детских спортивных секций. Допускается спокойное ожидание на татами, без бега и использования инвентаря.
- Допустимо нахождение детей до 10 лет, не посещающих детские секции, вместе с родителем (во время занятия родителя) на татами или в зале йоги вне расписания групповых занятий, если родителю не с кем оставить ребенка.
- входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

Член Клуба вправе в целях ознакомления с сервисами Клуба пригласить на пробное занятие гостя, не являющегося Членом Клуба:

- Гость должен отвечать следующим требованиям: для тренажерного зала и взрослых групповых тренировок - достижение 18-летнего возраста, детские групповые – с 6 до 18 лет.
- Гостю, достигшему 18 лет, предоставляется возможность посетить все тренировочные зоны для ознакомления с Клубом. Детям дается право посещение первой пробной тренировки согласно расписанию детских секций.
- При этом, гость в рамках данного посещения имеет все права и несет все обязанности согласно настоящим Правилам Клуба. Все дополнительные услуги гость должен оплачивать в соответствии с действующим прейскурантом.
- Пробное посещение по гостевому визиту, включенному в клубную карту Члена клуба, допускается только в присутствии Члена Клуба.
- Член Клуба выступает поручителем гостя и в случае неисполнения последним обязательств по настоящему Договору обязуется исполнить обязательство за гостя.
- Пробное посещение осуществляется только при условии заполнения гостем карты гостя с указанием достоверных паспортных данных и с указанием места жительства, контактного телефона.

Правила посещения групповых занятий:

1. Перед посещением групповых занятий предварительно проконсультируйтесь у инструктора программ.
2. Все программы групповых занятий имеют уровневую систему нагрузки, выбирайте программу соответствующую вашему уровню подготовки.

3. Не рекомендуется приходить на занятие более чем через десять минут после его начала, т.к. в первые минуты тренировки Ваш организм разогревают, разминают и готовят к основной части занятия. Тренер вправе отказать в посещении программы, если прошла разминка.

4. Начинайте медленно и постепенно входить в ритм занятий.

5. Во избежание травм рекомендуется посещение уроков, соответствующих Вашему уровню подготовленности.

6. Не рекомендуется использовать мобильные телефоны во время тренировок. Пожалуйста, выходите на лестничные марши для ведения телефонного разговора.

7. Тренироваться разрешается только в спортивной обуви, предназначенной для занятий или же без нее (йога, единоборства).

8. После занятий всё оборудование должно быть убрано в отведённые для этого места.

9. Некоторые занятия имеют ограничения по количеству занимающихся, что связано с использованием дополнительного оборудования. Предварительная запись на эти занятия производится на рецепции Клуба не ранее, чем за 12 часов до его начала. При отсутствии Члена Клуба, записавшегося на занятие, в момент начала занятия запись этого Члена Клуба аннулируется, и на свободное место может быть допущен любой желающий участвовать в занятии.

10. Клуб оставляет за собой право вносить изменения в расписание групповых занятий и поменять заявленного в расписании инструктора.

11. Во время проведения клубных мероприятий, групповых и персональных занятий зона, предназначенная для занятий, может быть ограничена для доступа иным лицам, кроме тренирующихся или вовлеченных в соревнования/ мероприятие.

12. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.

Правила посещения тренажерного зала и функционального тренинга

Перед тем, как перейти к самостоятельным тренировкам в тренажёрном зале, Вам необходимо пройти первичный инструктаж. Запись на первичный инструктаж у сотрудников Рецепции, в Отделе продаж, а так же с помощью инструктора тренажерного зала по предварительной договоренности.

Первичный инструктаж - включает ознакомление с оборудованием, объяснение правил выполнения отдельных упражнений, а также объяснение общих тренировочных принципов.

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста.
3. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки).
4. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
5. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
6. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера, либо персонального тренера.

7. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или персонального тренера.

8. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.

9. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

10. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

11. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, громко разговаривать, либо отвлекать внимание, занимающихся в зале иными способами.

12. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, не характерный шум) необходимо сообщить об этом дежурному инструктору тренажерного зала.

13. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

14. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

15. 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 дежурному инструктору тренажерного зала.

16. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

17. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.

18. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других питательных жидкостей посетителя.

19. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны на верх (в пучок и перетянуты резинкой).

20. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо незамедлительно прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

21. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.

22. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.

23. Для соблюдения личной гигиены во время занятия необходимо иметь личное полотенце, не применять резкие парфюмерные запахи.

24. Во время проведение групповых тренировок в зоне функционального тренинга, самостоятельные занятия запрещены.

Правила посещения кардиозоны

Допуск к кардио-тренировкам при заболевании сердечно сосудистой системы может дать только ваш лечащий врач. Посещение кардиозоны – это ваша личная ответственность.

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.

1. Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.

2. Контролировать нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными Вам Вашим инструктором рекомендациями.

3. Никогда не оборачиваться назад, находясь на включенной беговой дорожке:

- не разговаривать с человеком стоящим сзади Вас;
- не оставлять мобильный телефон позади себя и т.п.

4. Очень внимательно следить за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью. При занятиях на велотренажере и тренажере гребля прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.

5. Седло велотренажера регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.

6. Имеется большое количество противопоказаний к бегу, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом. Убедитесь в их отсутствии.

Правила посещения занятий Йога

1. При первом посещении занятий обязательно скажите об этом преподавателю (первыми считаются не менее 5-ти занятий у одного преподавателя)

2. Предупредите преподавателя о хронических заболеваниях, проблемах в суставах, высоком или низком давлении, менструациях.

3. Приходите на занятия согласно уровня подготовленности (красный кружок в расписании – занятия для продвинутых, зеленый – для начинающих)

4. Внимательно слушайте преподавателя и выполняйте все его указания во время практики.

5. Не входите в асану без разрешения преподавателя.

6. Использование оборудования только под руководством преподавателя. После занятия положите пожалуйста инвентарь в отведенное для него место.

7. Если вы почувствовали недомогание, немедленно сообщите об этом преподавателю

8. Перевернутые позы выполнять только под руководством преподавателя на пустой желудок (прием пищи за 2,5-3 часа до занятия), кушать после занятия можно не ранее чем через полчаса.

Правила посещения зала Единоборств

1. Запрещено начинать групповую или персональную тренировку в отсутствии тренера.

2. После окончания тренировки необходимо вернуть используемое оборудование в отведенные места.

3. Во время тренировки необходимо соблюдать дисциплину и порядок (не шуметь, не разговаривать и т.д.).

4. Для соблюдения личной гигиены во время занятия необходимо иметь личное полотенце, не применять резкие парфюмерные запахи.

5. В целях безопасности нахождение клиентов в возрасте до 18 лет в зале единоборств запрещено (за исключением спортивных секций).

6. Запрещается совершать действия, которые влекут за собой порчу оборудования.

7. Запрещено находиться в уличной обуви. Занятия проходят босиком, в чешках, либо в борцовках.

8. На тренировки необходимо иметь боевую экипировку: шлем, каппа, перчатки (боксерские и ММА), щитки на голень, защитную раковину, бинты.

9. На занятиях по единоборствам запрещается: носить на шее, на руках предметы и украшения (цепочки, часы, браслеты, заколки, пряжки, кольца, серьги и т.д.). Запрещается заниматься в одежде с пуговицами, замками, значками, булавками.

10. Ногти должны быть коротко острижены.

11. Девушкам следует смыть косметику, подвязать волосы.

12. Запрещается выполнять действия без команды или действия, не разрешенные тренером.

13. Не рекомендуется прием пищи менее чем за 1 час до и после тренировки

14. При работе с партнером необходимо быть внимательными друг к другу, все действия выполнять только по команде, выполнять страховку, страховать партнера.

15. Технические элементы выполнять без причинения вреда партнеру.

16. Атакующий не должен наносить удары в полную силу, а работать в легкий контакт или без контакта, имитируя атаку.

17. Вся ударная техника отрабатывается на специальных снарядах (макивара, груша, мешок, лапа).

18. С мешком, грушей работайте только в бинтах или перчатках.

19. Использовать инвентарь и оборудование зала только с разрешения тренера. При самостоятельном посещении зала единоборств необходимо соблюдать аккуратность и все вышеуказанные правила, после тренировки положить инвентарь на место, о любых поломках сообщить администратору рецепции.

20. Во время использования навесного оборудования зала (мешок, груша, и т.д.) действия рекомендуется выполнять только со страховкой партнера.

Тренируйтесь аккуратно, технично, динамично и в хорошем настроении!

С уважением,
Управляющий Клуба