

Правила техники безопасности и посещения сети Комфорт-фитнес клубов «Gold's Fitness»

Редакция от 14.11.2024

Оглавление

Оглавление	
Оглавление	1
Раздел 1. Общие положения	3
Раздел 2. Правила техники безопасности и посещения групповых занятий	6
Раздел 3. Персональные и индивидуальные тренировки	7
Раздел 4. Правила техники безопасности и посещения тренажерного зала	8
ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.	8
Раздел 5. Правила техники безопасности и посещение водной зоны	11
Правила техники безопасности в водной зоне фитнес-клуба	12
1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ	12
2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ	13
3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ	13
4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ	13
5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГИДРОМАССАЖНЫХ СПА БАССЕЙНОВ	13
6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ	14
Раздел 6. Посещение Клуба детьми Клиентов	15
Правила техники безопасности и посещения Сети КФК "Gold's Fitness" по категориям клубного членства Малыш, Детская, Юниорская, Семейная +(Малыш), Семейная +(Детская), Семейная +(Юниорская) или иные виды карт, приобретенные для детей в возрасте от 0 до 15 лет включительно	17
Раздел 8. Правила пользования шкафчиками для переодевания.	23
Раздел 9. Правила оказания услуги «аренда шкафчика раздевалки» для членов Клуба	24
Раздел 11. Правила пользования автопарковкой, относящейся к сети Комфорт-фитнес Клубов "Gold's Fitness"	28
Раздел 12. Дополнительные правила для VIP-клиентов клуба	30
Раздел 13. Правила использования гостевых визитов (при наличии гостевых визитов в контракте)	31
Раздел 14. Правила посещения открытой площадки для загара (Клуб Gold's Fitness Hampton by Hilton).	32

Раздел 1. Общие положения

1. Членство в Клубе является индивидуальным. Член Клуба является его Клиентом. Клиентом Клуба может быть лицо, имеющее действующую Клубную карту, приобретенную на условиях, оговоренных договором с Клубом.

Посещение Клуба осуществляется Клиентами только по предъявлению Клубной карты. Клубная карта Клиента не может быть передана или использована третьими лицами.

В случаях отсутствия карты у Клиента, Клиент предъявляет на рецепции Клуба документ удостоверяющий личность (паспорт, права). При повторном отсутствии карты делается восстановление карты, за счёт клиента, по Прейскуранту Клуба.

Срок действия Клубной карты оговаривается в соответствующем пункте договора.

Минимальный срок приостановления действия клубного членства (заморозка клубной карты) 7 календарных дней, в случаях оплаты данного права на условиях, определенных пунктом Договора на оказание абонентских услуг физкультурно-оздоровительного характера по клубной карте Комфорт-фитнес клуба «Gold's Fitness».

Время работы Клуба:

❖ Комфорт фитнес клуб «GOLD`SFITNESS» в ТПК «Индиго life», Казанское шоссе,11

06:30 -23:30 — с понедельника по пятницу,

08:00 -23:30 в выходные и праздничные дни.

Вход/выход посетителей с 6.30 до 23.30 осуществляется через отдельный вход Клуба (это подъезд слева от ТПК Индиго life).

Вход/выход посетителей через центральный вход ТПК Индиго life осуществляется в момент работы центра, а именно с 10.00 до 21.00.

❖ Комфорт фитнес клуб «GOLD`SFITNESS» в ТПК «Золотая миля», Коминтерна 105А

06:30 -24:00 — с понедельника по пятницу,

08:00 -23:00 в выходные и праздничные дни.

❖ Комфорт фитнес клуб «GOLD`SFITNESS» при гостиничном комплексе Hampton by Hilton, ул. М. Горького, 252

06:30 -23:50 — с понедельника по пятницу,

08:00 -23:50 в выходные и праздничные дни.

2. В случаях посещения Клуба до официального времени открытия, Клиенты должны ожидать в фойе Клуба. Вход в раздевалку для начала тренировки возможен до ¹, после нахождения вновь пришедших Клиентов возможно только в фойе или баре Клуба.

Клиенты должны покинуть Клуб за 10 минут до официального закрытия Клуба. Клиенты обязуются покинуть фитнес-зоны Клуба (водную зону, тренажерный зал, фитнес-залы) до ², пройти в душевые, раздевалки и подготовиться к выходу из Клуба.

Клуб вправе вносить изменения в данное расписание при условии уведомления об этом Клиентов за 24 часа до предстоящего изменения через информационные стенды Клуба, а так же с помощью информирования на сайте: <http://golds-fitness.com/>.

3. График посещения Клуба по картам (в том числе клип-картам) с ограниченным (лимитированным) временем посещения указан в Спецификации (Приложение 1,3).

Клиент, посещающий Клуб по картам (в том числе клип-картам) с лимитированным временем посещения, обязан при использовании времени сверх лимита, оплатить стоимость дополнительного времени (согласно Прейскуранта

¹ 23:20/22:20 в Комфорт фитнес клубе «GOLD`SFITNESS» в ТПК «Золотая миля» 22:50 в Комфорт фитнес клубе «GOLD`SFITNESS» в ТПК «Индиго life»

² 23:30/22:30 в Комфорт фитнес клубах «GOLD`SFITNESS» в ТПК «Золотая миля», в ГК Hampton by Hilton 23:00 в Комфорт фитнес клубе «GOLD`SFITNESS» в ТПК «Индиго life»

на дополнительные услуги Клуба) в случае систематического нарушения времени за каждое нарушение оплачивать стоимость дополнительной услуги "Гостевой визит".

4. Подписывая настоящие Правила техники безопасности и посещения клуба, каждый Клиент подтверждает, что он (она) не имеет медицинских противопоказаний для занятий спортом. Клиент обязан пройти медицинский осмотр до начала занятий в Клубе и предоставить в кабинет фитнес тестирования Клуба справки (от дерматолога — для взрослых членов Клуба и для детей, и на энтеробиоз — для детей до 10 лет).

5. Перед началом занятия Клиенты, сдав Клубную карту, получают полотенце и ключ от ящика. Покидая Клуб, Клиенты обязаны сдать полотенце и ключ на рецепцию Клуба.

6. Для хранения ценных вещей и документов Клиенты могут использовать специальные сейфовые ячейки Клуба. Клуб не несет ответственность за ценные вещи, не сданные на хранение.

7. В целях сохранения здоровья Клиенты должны посещать занятия, соответствующие уровню их подготовленности (с учетом рекомендаций специалиста кабинета фитнес тестирования). Клиенты обязаны пройти первоначальную медицинскую консультацию у специалиста кабинета фитнес тестирования Клуба и ознакомительный вводный инструктаж в тренажерном зале.

8. Клиенты Клуба обязаны соблюдать чистоту в Клубе и бережное отношение к имуществу Клуба.

9. Клиенты Клуба обязаны соблюдать правила личной гигиены. В случае визуального обнаружения грибковых и других инфекций у Клиента, Администрация вправе не допустить Клиента в Клуб или временно приостановить членство (действие Клубной карты) до полного выздоровления Клиента.

В случае визуального обнаружения грибковых и кожных заболеваний сотрудником кабинета фитнес тестирования у Клиента, Администрация Клуба вправе не допустить Клиента в Клуб или временно приостановить членство до полного выздоровления Клиента с использованием заморозки клубной карты.

10. При входе в помещения Клуба Клиенты должны надеть бахилы (если они предусмотрены), а верхнюю одежду оставить в гардеробе.

11. При посещении Клуба Клиентам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

- появление в Клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- приносить и употреблять пищу на территории Клуба;
- курение в Клубе;
- использование в разговоре нецензурной лексики;
- применение физического насилия по отношению к другим Клиентам или персоналу Клуба;
- проявление явного неуважения к другим Клиентам или персоналу Клуба;
- посещение Клуба при наличии венерологических и заразных кожных заболеваний и/или их видимых признаков;
- совершение действий, мешающих занятиям и тренировочным процессам других Клиентов, а также нормальной работе инструкторов Клуба;
- пронос в Клуб запрещенных предметов (оружия, взрывчатых веществ, вредных химических веществ, наркосодержащих веществ, запрещенных медицинских препаратов, алкогольных напитков и т.п.);
- пользоваться аэрозолями, лаками, ароматическими средствами, скрабами, маслами в местах общего пользования, в помещениях раздевалок, саун, в душе;
- размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории Клуба без письменного разрешения Клуба;
- входить на территорию Клуба с домашними животными;
- самостоятельное использование музыкальной аппаратуры Клуба;
- занимать зоны и залы для группового посещения в личных целях, без согласования с руководителем фитнес — департамента Клуба;
- использовать гостевые визиты Vip-клиента при «замороженном» контракте последнего.
- принимать пищу в помещении раздевалки.

12. При нарушении запретов, указанных в пункте 11 настоящего раздела, Администрация вправе отказать Клиенту в посещении Клуба, а Клиента, уже прошедшего в помещения Клуба - выпроводить из Клуба.

13. Администрация Клуба сохраняет за собой право временно ограничивать/закрывать отдельные зоны Клуба (в том числе, бассейн), без предоставления Клиентам Клуба дополнительных компенсаций:

- для проведения Клубных мероприятий, рекламных акций;
- для проведения технических работ, плановых профилактических работ;
- для проведения уборки фитнес зон и иных зон Клуба;
- а также в случае наступления форс-мажорных ситуаций.

Администрация Клуба оставляет за собой право внести изменения в расписание работы отдельных зон (саун, бара и т.д.), а также занятий и заменить инструктора в случае необходимости, предварительно разместив информацию на официальном сайте клуба.

14. Проведение видео- и фотосъемки в Клубе возможно только по согласованию с администрацией Клуба.

15. Все оборудование Клуба должно использоваться строго по назначению и в соответствии с инструкцией по применению. В случае обнаружения неисправности спортивного или другого оборудования Клуба Клиент должен сообщить об этом Администрации Клуба.

16. Во время тренировки необходимо соблюдать Правила посещения групповых занятий, тренажерного зала, водной зоны и индивидуальных занятий, определенных в разделах 2, 3, 4, 5 настоящих Правил.

17. Все члены Клуба во время занятий должны носить спортивную одежду и обувь, соответствующую типу занятий.

Клуб не несет ответственности за нанесение вреда здоровью Клиента, если причиной этого стало грубое нарушение правил занятий и техники безопасности.

В случае, если во время занятий Член Клуба почувствовал недомогание, он обязан прекратить занятия и обратиться к персоналу Клуба с просьбой вызвать Скорую Медицинскую помощь.

18. Клиенты не имеют права находиться в служебных помещениях Клуба.

19. Клиенты Клуба имеют право на индивидуальные программы тренировок и персональные тренировки с инструктором, регламентируемые разделом 3 настоящих Правил.

20. Посещение Клуба детьми и подростками регламентируется разделом 6 настоящих Правил.

21. Дополнительные услуги Клуба оплачиваются отдельно в соответствии с действующим прейскурантом цен, в порядке, предусмотренным разделом 7 настоящих Правил.

22. Член Клуба обязан оплачивать все полученные в Клубе дополнительные услуги в день их оказания. В случае возникновения задолженности администрация Клуба оставляет за собой право не отпускать Клиенту услуги и товары до полной оплаты суммы задолженности.

Для оплаты услуг бара, магазина введена возможность использования клубного Депозита (списание/пополнение денежных средств на личном счете Клиента в Клубе). Депозит является персональным.

23. Все гостевые посещения Клуба осуществляются платно и только по предварительной записи в отделе продаж Клуба. Ежедневное количество гостевых посещений Клуба ограничено. Администрация Клуба оставляет за собой право отказать в гостевом посещении Клуба.

24. Предложения и пожелания в адрес Клуба Клиенты вправе оставлять в специально отведенном ящике для пожеланий или на рецепции Клуба.

25. Клуб проводит видео наблюдение мест общего пользования.

26. Мероприятия, проводимые в Клубе, являются публичными и освещаются на сайте Клуба в виде фото/видео репортажей.

27. Клуб предоставляет возможность аренды полотенца на время посещения клуба (маленькое полотенце) при наличии обеспечительного залога на депозите Члена клуба. Размер залога определяется согласно действующему прейскуранту цен.

Администратор рецепции контролирует сдачу полотенца, в случае невозвращения полотенца Членом клуба после тренировки залоговая сумма подлежит списанию с депозита в счет утери.

Раздел 2. Правила техники безопасности и посещения групповых занятий

1. Клиент перед посещением групповых занятий должен ещё раз ознакомиться с подписанными им Правилами техники безопасности и посещения Клуба.
2. Для безопасности и комфорта пребывания остальных членов Клуба, Клиенту **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:
 - ❖ пользоваться мобильными телефонами во время занятий;
 - ❖ резервировать места в залах;
 - ❖ приводить детей в залы время проведения групповых занятий;
 - ❖ использовать на занятиях собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора;
 - ❖ приходить на групповые занятия без специальной одежды и обуви;
 - ❖ во время посещений мешать своими разговорами инструкторам и занимающимся Клиентам.
3. Вопросы инструкторам Клиенты должны задавать в перерывах или после занятий, чтобы не отвлекать других и не прерывать тренировочный процесс.
4. Клиент Клуба должен соблюдать правила личной гигиены и не использовать сильно пахнущие парфюмы.
5. Опоздание на занятие, превышающее 10 минут является небезопасным для Клиента, Инструктор вправе не допустить Клиента к занятиям.
6. Использованный клубный инвентарь Клиент должен убирать в специально отведенные места.
7. Клуб оставляет за собой право изменять расписание групповых программ в зависимости от их рейтингов посещаемости и сезона, поменять заявленного в расписании инструктора, вводить новые программы и уроки.
8. На платные групповые занятия обязательна предварительная запись на рецепции Клуба.
9. В целях безопасности, необходимо посещать занятия, соответствующие уровню подготовленности, с учетом рекомендаций специалиста кабинета фитнес тестирования.
10. Групповые занятия по взрослой сетке расписания могут посещать лица 16 лет и старше.

Раздел 3. Персональные и индивидуальные тренировки

1. График посещения Клиентом персональных тренировок составляется тренером индивидуально с учетом пожеланий Клиента и свободного времени в графике конкретного тренера.
2. Персональная тренировка должна быть оплачена Клиентом до ее проведения как дополнительная услуга в соответствии с действующим прейскурантом цен на дополнительные платные фитнес-услуги (прайсом). Клиент также имеет право на приобретение клип-карты на несколько тренировок³.
В случае необходимости (отпуск, болезнь инструктора) замена инструктора для проведения персональных тренировок проводится по согласованию сторон.
3. О неявке на персональную тренировку Клиент должен предупредить тренера не позднее, чем за 12 часов до ее начала. В противном случае тренировка считается проведенной.
4. Заключение между Клиентом и сотрудником Клуба договоренности о проведении персональных тренировок частным образом (без оплаты стоимости услуг в установленном порядке) является существенным нарушением Правил внутреннего распорядка Клуба. Клиенты Клуба могут пользоваться услугами только тренерского состава сети «Golds Fitness». Проведение услуг персонального тренинга Клиентами по отношению к другим Клиентам не разрешается.
5. Клиент имеет право на составление индивидуальной программы питания и тренировок, что входит в дополнительные услуги Клуба, оплачиваемые в соответствии с действующим прейскурантом цен (прайсом).
6. Индивидуальную программу тренировок Клиент должен выполнять, соблюдая правила техники безопасности и разъяснения инструктора.

³ При покупке персональных тренировок Клиенту выдается клип-карта с ФИО тренера на количество оплаченных тренировок сроком действия от 30 до 60 дней с момента оплаты. (Клип карта на 5 персональных тренировок действует 30 дн., Карта на 10 персональных тренировок действует 60 дн.)

Раздел 4. Правила техники безопасности и посещения тренажерного зала

1. Соблюдение правил техники безопасности и посещения тренажерного зала является обязательным для Клиента.
 2. Для посещения тренажерного зала необходимо переодеться в спортивную форму (верхняя часть тела должна быть закрыта) и в сменную чистую спортивную закрытую обувь. В тапочках и сланцах занятия запрещены.
 3. Перед посещением тренажерного зала Клиенту рекомендуется пройти вводный инструктаж. Предварительная запись осуществляется на фитнес рецепции.
 4. Перед началом занятия необходимо тщательно разогреть и растянуть мышцы.
 5. Перед началом выполнения упражнений на тренажерах Клиент должен проверить, чтобы все регулирующие устройства (стопоры, фиксаторы) находились в правильном положении.
 6. Перед тем, как использовать штангу или гантели, с которыми явно кто-то работал, Клиент должен выяснить у посетителей, тренирующихся поблизости, свободны ли эти снаряды. Вопрос об использовании снарядов должен решаться корректно, на основе взаимного уважения и учета потребностей друг друга, с использованием очередности.
 7. Во время занятий Клиент должен соблюдать безопасную дистанцию с другими тренирующимися. Категорически запрещается выхватывать снаряды из-под ног тренирующихся, нагибаться или становиться в опасной близости с лицами, использующими при тренировках гантели, штанги, гири, скакалки и другие снаряды, способные причинить вред здоровью при контакте с ними.
 8. Во время занятий Клиент не должен загромождать зеркало другим Клиентам, которые с его помощью при тренировках контролируют технику выполнения упражнений.
 9. Клиенту рекомендуется во время занятий подкладывать полотенце на лавки и сиденья для дополнительной гигиены и комфорта.
 10. Клиенту ЗАПРЕЩАЕТСЯ:
 - тренироваться с голым торсом;
 - вставать ногами на мягкое покрытие скамеек и класть на него оборудование или другие предметы;
 - поднимать максимальные веса без контроля инструктора или товарища;
 11. По окончании упражнений с силовыми снарядами Клиент должен разобрать штангу и поставить диски и гантели на место.
 12. При получении травмы обращаться в мед — кабинет или к инструктору, он организует нужную Вам помощь.
 13. При возникновении вопросов о правильной эксплуатации снарядов и оборудования, представленного в тренажерном зале, Клиент должен обращаться к дежурному инструктору.
 14. В обязанности дежурного инструктора входят: контроль за соблюдением правил техники безопасности клиентов, находящихся в зале, выдача рекомендаций Клиентам по правильному использованию ими снарядов, дача разъяснений Клиентам по общим вопросам, касающимся тренировочного процесса в зале.
- ВНИМАНИЕ!** Дежурный инструктор тренажерного зала не является персональным тренером какого-либо из Клиентов.
- Персональный тренер уделяет максимальное внимание Клиенту во время проведения индивидуальной тренировки. В это время он не выполняет функции дежурного инструктора.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.

НА ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ (В Т.Ч. ЗОНЕ КАРДИОТРЕНАЖЕРОВ).

Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

1. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста.

2. 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).
3. 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.
4. В отсутствие дежурного инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.
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 персональным тренером.
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 наверх (в пучок и перетянуты резинкой).
20. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, закрепить клипсу экстренной остановки тренажера на верхней части одежды, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
21. 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).

ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ КАРДИО ТРЕНИРОВОК

Допуск к кардио тренировкам при заболевании сердечно сосудистой системы может дать только лечащий врач.

1. Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.
2. Контролировать нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными Вам Вашим инструктором рекомендациями.

ЗАНЯТИЯ НА КАРДИО ТРЕНАЖЕРАХ

1. 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.

2. Очень внимательно следить за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью. При занятиях на стэппере и велотренажере 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.

3. 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.

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

ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТРЕТЧИНГОМ

1. Комплекс упражнений на растяжку обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.

2. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключать из программы упражнения, при выполнении которых Вы испытываете сильные болевые ощущения.

3. Не выполнять движения до появления сильной боли.

4. Не делать маховых и баллистических движений.

5. Если имеете какие-либо ортопедические проблемы, проконсультируйтесь со специалистом по поводу того, все ли упражнения Вам можно выполнять.

ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ

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

— предупредите преподавателя о хронических заболеваниях, проблемах в суставах, высоком или низком давлении, менструациях.

— приходите на занятия согласно уровню подготовленности (красный кружок в расписании — занятия для продвинутых, зеленый — для начинающих)

— внимательно слушайте преподавателя и выполняйте все его указания во время практики.

— не входите в ассану без разрешения преподавателя.

— использование оборудования только под руководством преподавателя.

— если вы почувствовали недомогание, немедленно сообщите об этом преподавателю.

— 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.

— авторские занятия по предварительному согласованию с преподавателем.

Раздел 5. Правила техники безопасности и посещение водной зоны

1. Посещение водной зоны Клуба возможно только после предоставления требуемых справок.

Необходимые мед. Справки : на энтеробиоз и гименолепидоз.

Согласно п. 3343 СанПин 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»

Без предоставления указанных справок проход в Клуб невозможен, а Клубная карта блокируется.

2. Посещение бассейна разрешается только в купальном костюме и специальной обуви на резиновой подошве.

3. Мужским купальным костюмом считаются плавки-боксерки или классические плавки, купание в пляжных шортах не допускается.



4. При посещении **аквазоны ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- находиться в верхней уличной одежде, без сменной обуви;
- приносить продукты питания;
- использовать специальное оборудование без разрешения инструктора.

5. При посещении **аквазоны** для Клиентов обязательно **принятие душа с применением мыла и губки.**

6. При посещении **душевых, сауны, хаммама, джакузи, бассейна ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- наносить на кожу косметические средства (крема, масла, скрабы), пользоваться бритвенными принадлежностями;
- мыться в сауне или хаммаме;
- проносить любые жидкости и лед в сауны и хаммам, лить воду на датчики температур в саунах и хаммаме, бросать снег на электрические тэны в саунах, хаммаме;
- посещение сауны в обуви;
- вход в помещение сауны или хаммама с пластиковой, стеклянной посудой;
- лить воду на электрические тэны в помещении саун.

Нахождение в душевых, саунах, хаммаме, джакузи детей до 14 лет без присмотра родителей или сопровождающих лиц, являющихся членами Клуба не разрешено.

7. Перед вхождением в посещение бассейна длинные волосы необходимо убирать в прическу или шапочку.

8. При посещении бассейна **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- бегать на территории бассейна;
- прыгать с бортика бассейна без разрешения инструктора;

- приводить и оставлять в бассейне детей до 14 лет без присмотра родителей или сопровождающих лиц, являющихся членами Клуба.

9. Дети Клиентов Клуба могут посещать бассейн совместно с родителями, в рамках занятий (персональных тренировок) с инструктором Клуба.

Рекомендованная продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в младшей группе (дети в возрасте от 2 до 4-х лет) — 15 — 20 мин., в средней группе (дети в возрасте 4-5 лет) — 20 — 25 мин., в старшей группе (дети в возрасте 5-6 лет) — 25 — 30 мин., в подготовительной группе (дети в возрасте 6-7 лет) — 25 — 30 мин. Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой. **(Согласно САНПИН 2.4.1.3049-13, пункт 12.7)**

10. Посещение детского бассейна разрешается Клиентам — родителям с детьми до 5 лет. Нахождение в детском бассейне не более одного родителя с ребенком указанного возраста. Посещение взрослого бассейна разрешается Клиентам, имеющим детей до 5 лет СТРОГО с родителями. Допускается посещение детей 6-7 лет детского бассейна без родителя (в чаше бассейна) при условии наблюдения родителя/сопровождающего лица и нахождении рядом с чашей бассейна.

11 Дети посещают джакузи с 5 лет только в сопровождении родителей, которые контролируют поведение детей. Джакузи оборудовано подводными лежаками, пребывание в джакузи исключает игры, прыжки, которые могут быть небезопасны для детей и нарушить комфорт остальных Клиентов.

12. Нахождение в бассейне детей до 3-х лет разрешается только при наличии специальных подгузников для плавания. Дети до 5-ти лет должны быть одеты в плотные плавки (с удерживающими резинками на ножках).

13. Клиенты, посетившие водную зону вместе с детьми, обязаны обеспечить соблюдение детьми Правил посещения Клуба.

Клуб следит за чистотой воды, поэтому в случае непреднамеренного загрязнения воды ребенком (каловыми массами, рвотой, испражнения и проч.), Клиент должен быть готов возместить сумму затрат Клуба (на замену воды и отмену других сеансов). Размер возмещения составляет 2500 рублей.

14. Перемещение на дорожках в бассейне организовано против часовой стрелки по правой стороне.

15. При наличии в Клубе дорожки для спортивного плавания, она отмечена специальной табличкой «для спортивного плавания». Дорожка для спортивного плавания предназначена для Клиентов, владеющих техникой, скоростью спортивного плавания. Отдых на разделительных дорожках запрещен.

16. Во время проведения группового занятия выделяется отдельная дорожка. Желающим плавать свободным стилем необходимо перейти на другую дорожку⁴.

17. Для посещения солярия необходима предварительная оплата, пользоваться услугой необходимо не позднее ⁵. В случаях, когда оплата не может быть вовремя внесена, в пользовании солярия может быть отказано.

18. Для принятия пищи и напитков Клиенты могут воспользоваться баром в аквазоне. Если такой имеется в клубе.

Вынос стеклянной посуды из зоны бара, а также перемещение со стеклянной посудой по водной зоне Клуба запрещено.

Правила техники безопасности в водной зоне фитнес-клуба

1. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Изучить содержание настоящей инструкции.

⁴ При проведении группового урока по аквааэробике использование гидромассажа запрещено (клуб GF "Золотая Миля").

⁵ **23-20** - в Комфорт фитнес клубах «GOLD`SFITNESS» в ТПК «Золотая миля», в ГК Hampton by Hilton 23-**40** - в Комфорт фитнес клубе «GOLD`SFITNESS» в ТПК «Индиго life»

2. Пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в шкафчик.
3. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).
4. Надеть купальный костюм, шапочку и сланцы, либо резиновые нескользящие тапочки.
5. Осторожно войти в помещение бассейна.
6. Войти в воду по специальной лестнице.
7. При движении по лестницам Посетители В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ обязаны держаться за поручни, перила.
8. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.
9. В отсутствие дежурного инструктора посетители в бассейны не допускаются.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий занимающийся обязан:

1. Неукоснительно выполнять все указания инструктора, проводящего занятия;
2. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
3. Использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения дежурного инструктора.

Занимающимся запрещается:

1. При проведении группового занятия выполнять любые действия без разрешения инструктора, проводящего занятия;
2. Хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
3. «Топить» друг друга;
4. Снимать шапочку для плавания;
5. Бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
6. Прыгать в воду с бортиков и лестниц без разрешения тренера;
7. Висеть на разделительных полосах;

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий в воде боли в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом дежурному инструктору, с последующим обращением к сотруднику кабинета фитнес тестирования.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом дежурному инструктору и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом дежурному инструктору.

При необходимости и возможности помочь дежурному инструктору оказать пострадавшему первую помощь.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

Выйти из воды по специальной лестнице, передвижение по территории аква зоны разрешено только в сланцах, резиновых не скользящих тапочках.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ГИДРОМАССАЖНЫХ СПА БАССЕЙНОВ

Будьте осторожны при входе и выходе из СПА.

Находиться в спа бассейне в плавательной шапочке с убранными под шапочку волосами.

Заходить в ванну спа с мелкой части-ступеньки.

Выбрать желаемое место, нажать один раз на кнопку включения гидромассажа.

Не прижиматься к стенкам СПА не в отведенных для этого местах.

Не превышать рекомендуемого времени нахождения в спа (не более 5-ти минут за один подход).

Аккуратно выйти из спа, одеть обувь для бассейна (сланцы, резиновые нескользящие тапочки).

Запрещено выкручивать форсунки подачи воды, снимать подголовники.

Люди, страдающие ожирением или различными заболеваниями сердца, повышенным или пониженным давлением, проблемами с кровообращением или диабетом должны предварительно проконсультироваться с врачом.

Нырание под воду в джакузи запрещено.

6. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ САУНЫ

Перед посещением сауны снимите мокрую одежду, обувь, наденьте головной убор для саун.

Не прикасайтесь к печи, камням, панелям из гималайской соли во избежание получения ожогов.

Запрещено использование ароматических средств (в том числе эфирных масел, ароматических спиртовых настоек). В случае выявления использования ароматических средств в помещении саун, дежурный тренер вправе отключить сауны для проветривания.

Запрещено лить воду, растворы, настои на камни сауны.

Запрещено лить воду и накладывать лед на датчики температуры.

При ухудшении состояния немедленно покиньте сауну. Обратитесь к дежурному инструктору.

Дети до 16 лет могут находиться в сауне только в сопровождении взрослого.

Тренируйтесь аккуратно, технично, динамично и в хорошем настроении!

Раздел 6. Посещение Клуба детьми Клиентов.

1. Клиенты Клуба вправе приобретать Детские клубные карты для посещения их детьми Клуба на следующих условиях:

- Детская клубная карта приобретается Клиентами после представления справок от дерматолога и на энтеробиоз (для детей до 10 лет) и прохождения вводной консультации в кабинете фитнес-тестирования Клуба;
- Детская клубная карта действует в пределах срока действия Клубной карты самих Клиентов;
- Детская клубная карта приобретается Клиентами на основании соглашений, заключаемых с Клубом и только при наличии действующего членства родителя или сопровождающего лица;
- Продление Детских клубных карт для детей Клиентов возможно только при условии действия Клубных карт самих Клиентов;
- За поведение в Клубе детей и соблюдение ими Правил посещения Клуба отвечают Клиенты;
- Клиенты должны своевременно приводить своих детей на занятия в Клубе, во время их занятий находиться на территории Клуба, а по окончании занятий забирать детей из Клуба;

2. Дети Клиентов, имеющие действующие Детские клубные карты, могут:

- использовать тренировочные зоны и посещать занятия в Клубе согласно возрасту и расписанию детских занятий (при отсутствии медицинских противопоказаний и заболеваний);
- посещать детскую комнату согласно Правилам работы детской комнаты⁶;
- посещать персональные занятия с инструкторами в разных фитнес зонах Клуба по предварительной оплате и договоренности.

3. Клуб предоставляет семейную раздевалку (при наличии таковой в Клубе) с кабинками для переодевания ТОЛЬКО для **разно полых родителей и детей** от 3 до 7 лет (например, мама-сын, отец-дочь).

Дети старше 7⁷ лет, обязаны посещать раздевалки, душ в раздевалках, соответствующих их полу.

Родители с детьми до 3-х лет переодеваются совместно с родителями в мужской/женской раздевалке соответственно.

В женской раздевалке для детей от 0 до 18 месяцев размещен манеж, пеленальный стол и стульчики для малышей.

4. Дети от 0⁸ до 3-х лет могут находиться на территории Клуба на условиях детского клубного членства, гостевого визита или оплаченных дополнительных фитнес — услуг только в присутствии родителей/сопровождающих лиц, являющихся Членами Клуба, которые несут за них персональную ответственность.

5. Детей старше 3-х лет может сопровождать уполномоченное родителем — членом Клуба Сопровождающее лицо, при условии оформления одним из родителей Заявления на сопровождение.

Сопровождающее лицо должно быть лицо старше 18 лет.

Проход в Клуб осуществляется с ребенком по Карте Сопровождающего лица, при перемещении по Клубу Сопровождающее лицо обязано:

- воспользоваться гардеробом,
- зарегистрировать посещение ребенка через Рецепцию Клуба,
- получить полотенце, ключ от ящика в раздевалке,
- помочь переодеться в случае необходимости и проводить до фитнес-зоны.

⁶ Во время нахождения ребенка в детской комнате один из родителей-член Клуба должен находиться в Клубе.

⁷ Дети старше 5(пяти) лет - в Комфорт фитнес клубах «GOLD`SFITNESS» в ТПК «Золотая миля»

⁸ Дети от 6 мес.до 3-х лет - в Комфорт фитнес клубах «GOLD`SFITNESS» в ТПК «Золотая миля»

Ожидать окончания занятий (для не Членов Клуба) необходимо в холле Клуба в специально отведенном месте для ожидания.

6. В случае обнаружения факта использования фитнес услуг Клуба (посещение водной зоны, сауны, групповых программ), ответственность возлагается на родителя Члена Клуба, при этом необходимо оплатить стоимость гостевого визита.

7. Ответственность за достоверность и своевременность предоставленной информации по Сопровождающим лицам и их контактными телефонам возлагается на родителей.

8. Дети до 14 лет могут находиться на территории Клуба только в присутствии или сопровождении Клиентов, которые несут за них ответственность в свободное от занятий время;

9. Дети до 14 лет посещают водную зону совместно со взрослым Членом клуба или с инструктором в рамках секционных занятий или персональных тренировок.

Посещение комплекса саун детьми до 14 лет возможно только под присмотром родителей/тренера.

Информируем, что подача пара в турецкой бане осуществляется из-под скамьи, рекомендуется детей до 5-ти лет брать на руки и сажать на скамью самостоятельно.

10. Порядок посещения тренажерного зала:

10.1. Все дети члены Клуба обязаны пройти первичную медицинскую консультацию у специалиста кабинета фитнес тестирования Клуба перед началом тренировок!

- с 9-13 лет (включительно) возможно посещение кардиозоны детьми в присутствии взрослых или инструктора в рамках персональной тренировки или группового детского урока

- с 14 лет члены Клуба могут находиться в тренажерном зале самостоятельно только в кардио зоне при наличии соответствующего заявления от родителей, кроме зоны свободных весов, грузоблочных тренажеров и зоны функционального тренинга

10.2. Для самостоятельных тренировок дети до 16 лет в зоны тренажерного зала не допускаются (кроме кардиозоны).

Также не допускается нахождение возле родителей или тренировки с родителями в тренажерном зале детей до 9 лет

10.3. Дети старше 14 лет могут самостоятельно посещать Клуб только при наличии соответствующих заявлений на самостоятельное посещение от родителей (соответствующее заявление родитель член Клуба может оформить в отделе продаж), а также посещать программы согласно возрасту и требованиям по расписанию Клуба, тренироваться вместе с персональным инструктором в тренажерном зале и пользоваться кардиотренажерами после прохождения медицинского тестирования.

В соответствии с действующим законодательством РФ, запрещается нахождение (пребывание) на территории Клуба в ночное время (в осенне-зимний период (с 1 ноября по 31 марта) — с 22 до 6 часов, в весенне-летний период (с 1 апреля по 31 октября) — с 23 до 6 часов) детей, не достигших возраста 16 лет, без сопровождения родителей (лиц, их заменяющих).

10.4. Члены клуба 16 лет и старше могут посещать Клуб, тренажерный зал самостоятельно и под полную ответственность родителей.

10.5. Клуб не несет ответственности за детей, находящихся на территории Клуба без присмотра взрослых, за исключением часов посещения детьми групповых занятий.

10.6. Клиенты, приобретающие Детские клубные карты для детей, обязаны ознакомить детей, сопровождающих лиц с Правилами посещения клуба и обеспечить их соблюдение.

10.7. Инструктор имеет право не допустить ребенка до занятий в случае:

- если ребенок болен или если у ребенка отсутствуют необходимые медицинские справки*;

- если ребенок пришел на занятие, не соответствующее его возрасту или уровню физической подготовки;

- если ребенок опоздал на занятие более чем на 10 минут;

- если ребенок не одет в спортивную форму одежды или пришел на занятие без спортивной обуви.

10.8. Клиенты (родители) при наличии соответствующих медицинских справок⁹ вправе:

- приобретать для своих детей (в возрасте до 16 лет) право посещения Клуба на условиях разового гостевого визита (разовый гостевой визит, оплаченный в кассе Клуба при регистрации визита Клиентов, дает возможность детям Клиентов посещать все зоны клуба согласно правилам и расписанию программ);

- приобретать для своих детей (в возрасте до 16 лет) право посещения в Клубе платных занятий, тренировок различной направленности (на условиях, оговоренных соглашением с Клубом);

- приобретать для своих детей (в возрасте от 6 до 18 месяцев) право посещения в Клубе занятий «Ползунок-Поплавок»¹⁰ без приобретения клубной карты.

Правила техники безопасности и посещения Сети КФК "Gold's Fitness" по категориям клубного членства Малыш, Детская, Юниорская, Семейная +(Малыш), Семейная +(Детская), Семейная +(Юниорская) или иные виды карт, приобретенные для детей в возрасте от 0 до 15 лет включительно.

1. Правила техники безопасности и посещения фитнес-клуба детьми являются едиными для всех клиентов и сотрудников фитнес-клуба. Клиенты обязаны ознакомиться с настоящими правилами до пользования услугами фитнес-клуба.
2. Дети до 16 лет могут стать членами клуба, если один из родителей является членом клуба. В случае отсутствия детской карты, родители оплачивают детский гостевой визит, в который входит: нахождение в детском клубе не более 3-х часов, фитнес-занятия по расписанию в этот день, согласно возрасту ребенка и посещение водной зоны в сопровождении родителя.
3. В соответствии с действующим законодательством РФ, запрещается нахождение (пребывание) на территории Клуба в ночное время (в осенне-зимний период (с 1 ноября по 31 марта) - с 22 до 6 часов, в весенне-летний период (с 1 апреля по 31 октября) - с 23 до 6 часов) детей, не достигших возраста 16 лет, без сопровождения родителей (лиц, их заменяющих).
4. В целях безопасности и сохранения сервиса, инструктор детского клуба имеет право не допускать ребенка как в детскую комнату, так и до фитнес-занятий в случае внешних проявлений простудных заболеваний.

⁹ Для разового детского гостевого визита необходимо предоставить в Администрацию справку на ребенка по анализу энтеробиоза с отрицательным результатом, срок получения которого составляет менее 3-х месяцев до дня гостевого посещения.

¹⁰ Занятия по грудничковому плаванию в Комфорт фитнес клубах «GOLD`SFITNESS» в ТПК «Золотая миля».

№		Возраст ребенка		
		от 0 до 8 лет	от 9 до 13 лет	от 14 до 15 лет, включительно
1	Часы нахождения в Клубе	по тарифу клубной карты	по тарифу клубной карты	по тарифу клубной карты
		Режим работы Детского Клуба указан на сайте Клуба, а так же можно уточнить на стойках Рецепции Клуба.	Режим работы Детского Клуба указан на сайте Клуба, а так же можно уточнить на стойках Рецепции Клуба.	Режим работы Детского Клуба указан на сайте Клуба, а так же можно уточнить на стойках Рецепции Клуба.
2	Посещение зон КФК	Детский клуб (игровая и спортивные комнаты)	Детский клуб (игровая и спортивные комнаты)	Детский клуб (спортивная комната)
		Детский бассейн	Большой бассейн	Большой бассейн
		Турецкая баня ХАММАМ	Турецкая баня ХАММАМ	Турецкая баня ХАММАМ
		Финские сауны	Финские сауны	Финские сауны
		Джакузи	Джакузи	Джакузи
			Кардиозона	Кардиозона
3	Форма одежды для посещения фитнес-зон клуба	При посещении Детского клуба: Спортивная удобная одежда. Сменная чистая спортивная обувь.	При посещении Детского клуба: Спортивная удобная одежда. Сменная чистая спортивная обувь.	При посещении Детского клуба: Спортивная удобная одежда. Сменная чистая спортивная обувь.
		Для водной зоны: Купальный костюм и купальные тапочки. Ребенок до 3-х лет должен быть одет в непромокаемый памперс.	Для водной зоны: Купальный костюм и купальные тапочки, шапочка (для девочек с длинными волосами).	Для водной зоны: Купальный костюм и купальные тапочки, шапочка (для девочек с длинными волосами).
4	Раздевалки КФК	Дети от 0 до 3 лет включительно могут пользоваться любой раздевалкой, в зависимости от того, с кем из родителей они пришли. Клуб предоставляет семейную раздевалку (при наличии таковой в клубе) только для разнополых родителей от 4 до 7 лет (пример мам-сын, отец-дочь)	Дети пользуются раздевалками согласно полу.	Дети пользуются раздевалками согласно полу.
5	Общие условия посещения фитнес-зон клуба	Передвижение ребенка по Клубу осуществляется только в сопровождении родителей, администратора рецепции или инструктора детского клуба, тренера. Самостоятельное передвижение ребенка по клубу запрещено!!!		
		Родитель/Уполномоченное лицо обязан находиться на территории Клуба. Без родителей ребенок находится только в рамках детского клуба.	Родитель/Уполномоченное лицо обязан находиться на территории Клуба. К занятиям на кардио-тренажерах, беговых дорожках ребенок допускается в обязательном присутствии родителя или в рамках персональной тренировки с тренером.	Дети с 14 лет могут самостоятельно посещать детский клуб в рамках групповых, секционных и персональных программ, водную зону при наличии соответствующих заявлений от родителей.

				Посещение кардиозоны - самостоятельно, кроме зоны свободных весов, грузоблочных тренажеров и зоны функционального тренинга
		Посещение водной зоны только в сопровождении Родителя/Уполномоченного лица/Инструктора в рамках персональной тренировки	Посещение водной зоны только в сопровождении Родителя/Уполномоченного лица/Инструктора в рамках персональной тренировки.	Посещение водной зоны при наличии соответствующих заявлений от родителей.
6	Условия посещения Детского клуба	Во время нахождения ребенка в детской комнате один из родителей - ЧЛЕНОВ КЛУБА должен находиться на территории клуба. Передавать ребенка педагогу необходимо непосредственно "из рук в руки". Приносить в Детскую комнату продукты питания не разрешается.		
		Один и тот же родитель/уполномоченное лицо должен привести и забрать ребенка из Детского клуба. Если ребенку от 0 до 3 лет - родитель должен находиться в детском клубе вместе с ним.	Один и тот же родитель/уполномоченное лицо должен привести и забрать ребенка из Детского клуба	
		! Не рекомендуется нахождение ребенка в детском клубе более 3-х часов по причине физиологических потребностей ребенка в еде и физической усталости ребенка от длительного пребывания ребенка в помещении/замкнутом пространстве.	Нахождение ребенка в детском клубе рекомендуется только в ожидании спортивного занятия.	Нахождение ребенка в детском клубе рекомендуется только в ожидании спортивного занятия.
7	Условия посещения Детских групповых программ в залах ДК/водной зоны	Согласно возрасту и требованиям по расписанию детских гр. программ, представленных в клубе.	Согласно возрасту и требованиям по расписанию детских гр. программ, представленных в клубе.	Согласно возрасту и требованиям по расписанию детских гр. программ, представленных в клубе.
		Опоздание ребенка на разминку опасно для его здоровья. Инструктор в праве не допустить ребенка опоздавшего на занятие более чем на 10 минут	Опоздание ребенка на разминку опасно для его здоровья. Инструктор в праве не допустить ребенка опоздавшего на занятие более чем на 10 минут	Опоздание ребенка на разминку опасно для его здоровья. Инструктор в праве не допустить ребенка опоздавшего на занятие более чем на 10 минут
8	Условия посещения Тренажерного зала.	Посещение Тренажерного зала КФК запрещено. Для детей возраста 5-8 лет разрешается посещение тренажеров только в сопровождении инструктора или в рамках группового занятия по расписанию.	Посещение Тренажерного зала КФК возможно только в рамках персональной тренировки с Инструктором тренажерного зала или в рамках групповых занятий. Самостоятельное посещение тренажерного зала запрещено.	Для детей до 15 лет, включительно, посещение тренажерного зала КФК возможно в рамках персонального тренинга только с Инструктором. Для детей старше 16 лет возможно самостоятельное

				посещение тренажерного зала при условии прохождения фитнес-тестирования и инструктажа в тренажерном зале и строгом соблюдении рекомендаций спортивного врача и программы тренировок составленной Инструктором.
9	Условия посещения групповых и водных программ	Согласно возрасту и требованиям по расписанию детских гр. Программ, представленных в клубе.	Согласно возрасту и требованиям по расписанию детских гр. Программ, представленных в клубе.	Посещение взрослых программ основного расписания возможно с 16 лет, а также с наличием заявления от родителей на самостоятельное посещение клуба
10	Условия посещения Водной зоны (детский бассейн, взрослый бассейн, зона джакузи, зона гидромассажа)	Дети с 3 до 13 лет включительно допускаются в бассейн в сопровождении родителей или тренера в рамках персональной тренировки или секции, а так же при наличии справки на энтеробиоз с отрицательным результатом.		
		Родитель/Уполномоченное лицо обязан сопровождать ребенка на территории водной зоны.	Согласно расписанию детских гр. программ, представленных, либо с родителем/уполномоченным лицом, либо с Инструктором в рамках персонального тренинга.	Посещение детского бассейна запрещено.
		Разрешено посещение детского бассейна только с родителем/уполномоченным лицом в рамках расписания гр. программ/персональной тренировки.		
		Посещение большого бассейна разрешается только в рамках персональной тренировки с инструктором или в рамках детского группового урока отмеченного в расписании.	Посещение зоны джакузи/гидромассажа возможно при нахождении родителя /уполномоченного лица на территории водной зоны.	Самостоятельное свободное посещение большого бассейна/зоны джакузи/гидромассажа при наличии заявления от родителей
		При посещении водной зоны ребенок от 0 до 3 лет должен быть одет в непромокаемый памперс.		
	Посещение зоны джакузи/гидромассажа не рекомендуется.			
11	Условия посещения Турецкой бани/Финских саун	Посещение только в сопровождении и под присмотром Родителя/Уполномоченного лица /Инструктора (в рамках персональной тренировки) и	Посещение только в сопровождении и под присмотром Родителя/Уполномоченного лица /Инструктора (в рамках персональной тренировки) и	Самостоятельное посещение при условии соблюдения общих правил при соблюдении правил посещения

		соблюдении общих правил посещения Турецкой бани/Финской сауны.	соблюдении общих правил посещения Турецкой бани/Финской сауны.	Турецкой бани/Финской сауны.
		При свободном перемещении ребенка по территории Турецкой бани возможны ожоги горячим паром или ожоги при контакте кожи с решетками, закрывающими трубы подачи пара (трубы подачи пара размещены внизу скамей по всему периметру бани). Будьте внимательны! Рекомендуем детей до 5 лет брать на руки и самостоятельно сажать на скамьи.**	При свободном перемещении ребенка по территории Турецкой бани возможны ожоги горячим паром или ожоги при контакте кожи с решетками, закрывающими трубы подачи пара (трубы подачи пара размещены внизу скамей по всему периметру бани). Будьте внимательны! **	При свободном перемещении ребенка по территории Турецкой бани возможны ожоги горячим паром или ожоги при контакте кожи с решетками, закрывающими трубы подачи пара (трубы подачи пара размещены внизу скамей по всему периметру бани). Будьте внимательны! **

В случае необходимости и для Вашего комфорта допускаются дополнения и изменения настоящих Правил. Новые правила вступают в силу с момента их размещения для всеобщего ознакомления в Детском Клубе и на веб-сайте Клуба.

**Правила посещения Клуба распространяются на Членов Клуба иGuests (в том числе на детей до 15 лет включительно), посещающих Клуб по гостевым разовым визитам.

**Клуб не несет ответственности если причиной нанесения вреда здоровью Члена Клуба стало несоблюдение Правил посещения.

(1) График Работы клуба может отличаться от заявленного в выходные и праздничные дни. Пожалуйста, следите за информацией, размещенной в клубе.

(2) Ребенка может сопровождать Уполномоченное лицо, при условии оформления одним из Родителей Заявления на сопровождение уполномоченным лицом (При условии наличия у Уполномоченного лица клубной карты)

(3) Заявление от Родителя на самостоятельное посещение клуба, оформляется в отделе продаж КФК.

Раздел 7. Платные услуги

1. Клиент имеет право на дополнительное получение платных услуг Клуба. Платные услуги, предусмотренные разделом 3 настоящих правил, оказываются Клиенту после их оплаты в соответствии с действующим прейскурантом цен (прайсом).
2. Гостевые визиты (взрослые и детские) оплачиваются перед началом тренировок. Посещение Клуба в рамках гостевого визита осуществляются только при предварительной записи по телефону в отделе продаж, количество Гостевых Визитов в клубе ограничено для комфорта действующих членов Клуба и Клуб оставляет за собой право отказать в Гостевом Визите без объяснения причин.
3. Заключение между Клиентом и сотрудником Клуба договоренности об оказании в помещениях Клуба платных услуг частным образом (без оплаты стоимости услуг через кассу Клуба) является **существенным нарушением** Правил посещения Клуба.

Раздел 8. Правила пользования шкафчиками для переодевания.

1. На время фактического пребывания в Клубе в целях пользования Услугами, Дополнительными услугами Члену Клуба на безвозмездной основе может предоставляться право использовать один шкафчик в раздевалке, которая соответствует полу Члена Клуба.

2. Шкафчики в раздевалках предназначены для хранения предметов одежды, обуви, которые необходимы Члену Клуба до начала, на время и после окончания пользования Услугами, Дополнительными услугами, а также косметических средств и прочих личных недорогостоящих вещей, которые могут понадобиться Члену Клуба в связи с использованием Услугами, дополнительными услугами или непосредственно до, на время или после их окончания, если иное не предусмотрено Правилами.

3. Шкафчики в раздевалках не предназначены для хранения вещей, выполненных из драгоценных, полудрагоценных металлов, камней и/или из дорогостоящих материалов, в том числе, но не ограничивая: часов, украшений и прочих аналогичных предметов, технически сложных и/или электронных устройств, средств связи, и/или иных ценных, значимых и/или памятных личных вещей, в том числе денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных вещей, а так же вещей, для которых предусмотрены иные места хранения в Клубе.

4. В Клубе могут быть оборудованы шкафчики-ячейки, которые предназначены для хранения на безвозмездной основе следующих недорогостоящих вещей на общую стоимость всех одновременно находящихся в шкафчике-ячейке вещей не более пятидесяти тысяч рублей: украшения, часы, телефоны и прочие технически сложные и/или электронные устройства, механизма, сумочки, портмоне, кошельки и/или подобные предметы. Место расположения и порядок использования шкафчиков-ячеек Клиент Клуба может уточнить на рецепции Клуба.

5. В целях обеспечения сохранности помещаемых в шкафчики, шкафчики-ячейки вещей, Член Клуба обязан каждый раз закрывать его с использованием установленного в шкафчике/шкафчике-ячейке запирающего устройства и ключа, замка и/или электронного средства идентификации, выдаваемого на рецепции Клуба в обмен на Клубную карту, и убедиться, что запирающее устройство сработало, шкафчик/шкафчик-ячейка закрыт. Вещи, находящиеся в незакрытых с применением встроенных запирающих устройств шкафчиках/шкафчиках-ячейках, не считаются помещенными в специальное место для их хранения в Клубе.

6. Если иное не предусмотрено Правилами, перед тем как покинуть Клуб Член Клуба обязан:

- ✓ освободить шкафчик, шкафчик-ячейку от всех вещей, вернуть на рецепцию Клуба ключ/замок/электронное средство идентификации от шкафчика/шкафчика-ячейки
- ✓ забрать в гардеробе верхнюю одежду и/или головные уборы и вернуть Клубу номерок и/или подтверждение о принятии их Клубом на хранение.

7. Если Члену Клуба на условиях, установленных Клубом, для пользования шкафчиками, шкафчиками-ячейками предоставлено электронное средство идентификации длительного пользования на период оказания услуг, то Член Клуба обязан самостоятельно обеспечить его сохранность в течении такого периода и вернуть его Клубу не позднее последнего дня периода оказания услуг или установленного Клубом дня последнего пользования соответствующим средством.

8. Если иное не установлено Клубом, ежедневно после окончания времени работы Клуба все шкафчики/шкафчики-ячейки открываются Клубом и/или уполномоченными им лицами в целях проведения санитарной обработки, и в случае выявления в них вещей, освобождает от них. Вещи, обнаруженные в шкафчиках/шкафчиках-ячейках, которые не закрыты с использованием предусмотренных запирающих устройств, и/или обнаружены после окончания времени работы Клуба, признаются Клубом бесхозными.

9. Клуб не принимает на хранение и не предоставляет индивидуальные сейфы для хранения денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных или дорогостоящих вещей.

Раздел 9. Правила оказания услуги «аренда шкафчика раздевалки» для членов Клуба

1. Данная услуга оказывается Клубом при наличии технической возможности.
2. Период оказания услуги рассчитывается с даты месяца начала оказания услуги до аналогичной даты следующего месяца независимо от количества дней в месяце¹¹.
3. Стоимость услуги «**аренда шкафчика**» рассчитывается по прейскуранту Клуба на день начала оказания услуги.
4. Услуга предоставляется при наличии на депозите Клиента денежных средств, достаточных для оплаты услуги. В момент начала оказания услуги с депозита Клиента списывается сумма, равная стоимости услуги.
5. Если до момента окончания периода оказания услуги от сторон не поступало письменного заявления об отказе в предоставлении услуги на следующий период, аренда шкафчика автоматически продлевается на следующий расчетный период. При этом с депозита Клиента будет автоматически списана стоимость оказания услуги в день наступления следующего расчетного периода. Письменное заявление об отказе Клиент передает сотруднику рецепции Клуба, Клиент получает заявление от Клуба при посещении Клуба на рецепции.
6. Если срок действия контракта Клиента составляет менее 1 месяца на момент окончания периода оказания услуги, «аренда шкафчика раздевалки» не предоставляется и автоматически не пролонгируется.
7. Приостановка Членом Клуба периода действия карты (заморозка) не предусматривает автоматическую приостановку срока аренды шкафа.
8. Если денежных средств на депозите Клиента недостаточно, образуется отрицательное сальдо по депозиту. В данном случае распространяется обычное правило по работе с депозитами Клиентов Клуба отрицательный остаток погашается Клиентом при первом посещении Клуба с момента образования отрицательного сальдо.
9. Если отрицательное сальдо по каким-либо причинам не погашается Клиентом до даты истечения расчетного периода оказания услуги, Клуб не предоставляет Клиенту услугу на следующий период. Ящик освобождается комиссией из числа администрации Клуба по акту, вещи возвращаются Клиенту при первом его посещении Клуба, одновременно погашается долг по оказанной Клиенту услуге «аренда шкафчика раздевалки». Ящик освобождается комиссией в одностороннем порядке без предварительного уведомления Члена Клуба. Предметы, изъятые Клубом в порядке, предусмотренном настоящими Правилами, считаются переданными соответствующим Членом Клуба на хранение Клуба. Клуб вправе потребовать оплату хранения вещей Члена Клуба в соответствии с прейскурантом Клуба. **Максимальный срок хранения - 1 (один) месяц**, по истечении которого Клуб вправе распорядится вещами Члена Клуба по своему усмотрению.
10. По истечению срока хранения вещей Члена Клуба, Клуб не несет ответственности за сохранность или повреждение вещей Членов Клуба.
11. Аналогично изымаются и возвращаются вещи Клиенту Клуба в случае письменного извещения Клиента о не продлении периода действия услуги со стороны Клуба и непосещении Клиентом Клуба.
12. Член Клуба не вправе хранить в ящиках еду, предметы, запрещенные законодательством РФ, мокрую одежду и пр. Клуб оставляет за собой право при появлении неприятных запахов из арендованного шкафчика, предварительно проинформировав об этом Члена Клуба (устно, по телефону, при его посещении Клуба), вскрыть ящик.
13. Администрация Клуба вправе отказать в предоставлении или продлении периода действия данной услуги без объяснения причин.
14. Замок или ключ от шкафчика является собственностью Клуба. В случае утери или повреждения замка/ключа от шкафчика, Клиент Клуба обязан компенсировать его стоимость.

¹¹ Примечание: пример с 12.01. по 11.02.

15. Если Клуб меняет стоимость оказания данной услуги, прежняя стоимость остается действительной до окончания срока периода, за который уже была внесена оплата. По взаимной договоренности Клиент сразу может оплатить несколько периодов оказания услуги.

Раздел 10. Правила посещения детьми секционных и персональных занятий.

1. Посещение занятий в рамках секций и персональных занятий организуется по расписанию, в заранее установленные часы по предварительной записи/ договоренности с тренером, а также предоплаченной секции или персонального занятия, наличия заключенного договора. Секции и персональные занятия могут посещать дети члены клуба, так и дети не члены клуба. Срок и начало действия клип- карты прописаны в Спецификации, являющейся неотъемлемой частью договора. Продолжительность пребывания ребенка в клубе без учета длительности занятия 30 минут (приход (фиксация номера ключа от шкафчика в раздевалке), переодевание, выход (вывод номера ключа от шкафчика в раздевалке)).

2. Перед первым посещением занятий клиент обязан предоставить тренеру медицинскую справку о допуске ребенка к занятиям физкультурой и результаты анализа на энтеробиоз (при посещении секций в бассейне), сообщить тренеру обо всех имеющихся заболеваниях и ограничениях по состоянию здоровья ребенка.

3. Родитель, сопровождающее лицо* приводит ребенка в клуб за 10 минут до начала занятия, предъявляет секционную клип карту на имя ребенка на текущий месяц сотруднику охраны\рецепции.

В обмен на клип -карту Клиент получает ключи от шкафа и полотенце, по окончании занятий ключи и полотенце сдается на рецепции (клип карта возвращается Клиенту).

Ребенку - секционисту с 6 лет выдаются на рецепции Клуба ключи от ящика раздевалки, согласно пола ребенка

4. Забирает ребенка (в зоне холла) по завершению занятий родитель\сопровождающее лицо*.

5. Родитель обязан заполнить в отделе продаж клуба Заявление на сопровождение с указанием паспортных, контактных данных уполномоченных лиц (при необходимости сопровождения), для сопровождающих лиц* выдается Карта сопровождающего лица, которую необходимо предъявлять при входе в клуб сотруднику охраны\рецепции.

Информация по сопровождающим лицам должна своевременно предоставляться в клуб. Ответственность за предоставление достоверных данных несут родители.

6. Ребенок, не имеющий навыков самообслуживания, проходит в зону раздевалок с одним из родителей/сопровождающим лицом, после чего взрослый (не член клуба) обязан возвратиться в зону ожидания - лифтовой холл за турникетами. Исключение для сопровождающих лиц составляют лица, сопровождающие детей до 3-х лет, следующих на персональную тренировку в водную зону.

Требования к внешнему виду сопровождающих лиц для детей до 3-х лет:

- Футболка с коротким рукавом, короткие шорты или велосипедки, сланцы.
 - Сопровождающий/родитель может находиться на все протяжении тренировки сидя на шезлонге возле бассейна.

Настоятельно рекомендуем приобщать ребенка 6 лет к самообслуживанию и самостоятельности при переодевании.

***Сопровождающее лицо** — не является членом клуба и не имеет допуска к услугам клуба (баням, хаммаму, пользование бассейном, чашами гидробассейна, джакузи) и должно быть не моложе 18 лет. Сопровождающее лицо, провожающее ребенка, не владеющего навыками самообслуживания, допускается в раздевалки согласно правил посещения клуба, а именно разнополые дети и родитель/ сопровождающее лицо в возрасте от 4 до 7 лет посещают семейную раздевалку (при наличии таковой в клубе), однополые — раздевалки согласно пола, оказывают помощь ребенку, передают тренеру и покидают раздевалки для ожидания в холле клуба. После окончания тренировки родитель/сопровождающее лицо, провожающее ребенка, не владеющего навыками самообслуживания, допускается в раздевалки принимает ребенка от тренера, оказывает помощь ребенку и покидает клуб. В случае фиксации администрацией клуба нарушения правил посещения секционных и персональных занятий, а именно пользование услугами клуба, сопровождающее лицо обязан оплатить стоимость гостевого визита по действующему прейскуранту цен. При повторном фиксировании нарушения сопровождающего лица Администрация клуба допуск прекращает.

7. При проведении в клубе мероприятий «Дни открытых дверей» для родителей детей занимающихся секционно, не являющимися членами клуба, нахождение разрешено в специально отведенной зоне для этого мероприятия и с

соблюдением требований (Водная зона: наличие сланец, шорты или велосипедки, сухая зона: без верхней одежды в сменной обуви или бахилах). В остальное время присутствие родителей, сопровождающих лиц в фитнес зонах, бассейне, раздевалках **не разрешается**.

8. Во время посещения Клуба ребенок обязан:

- соблюдать правила посещения в общественных местах
- соблюдать правила посещения секции и водной зоны
- иметь соответствующую форму для занятий (купальный костюм, плавки, обувь -сланцы на резиновой подошве, шапочку-для занятий в бассейне; чистую сменную спортивную обувь и одежду для занятий в зале)
- соблюдать правила гигиены, принимать душ с мылом до\после посещения бассейна
- выполнять команды и указания тренера, быть вежливым с сотрудниками и посетителями клуба
- быть аккуратным в использовании оборудования клуба (ущерб, причиненный имуществу клуба, оплачивается родителем согласно прейскуранту.
- по окончании занятия, принять душ, одеться и выйти в холл.
- сдать ключ от ящика и использованное полотенце на рецепции при выходе из клуба

9. Клуб не несет ответственности за личные вещи клиента, оставленные без присмотра на территории клуба.

10. Запрещено:

- прием пищи в раздевалке, холле. Прием пищи организуется в баре, по меню бара.

Для приема пищи вы можете также воспользоваться зоной питания в ТРЦ.

- посещение других фитнес зон клуба (тренажерный зал, залы групповых программ, детский клуб) не предусмотренных в программе секции и без согласования с тренером.
- перемещение по клубу в верхней одежде

Раздел 11. Правила пользования автопарковкой, относящейся к сети Комфорт-фитнес Клубов «Gold's Fitness»

1. На территории Парковки запрещаются:

- * курение, употребление спиртных напитков и (или) наркотических веществ;
- * мойка транспортных средств;
- * парковка одного транспортного средств более чем на одном машино-месте;
- * ремонт, техническое обслуживание транспортных средств (в т.ч. замена жидкостей, масел, аккумуляторов, колес и т.д.);
- * заправка транспортных средств;
- * пользование открытым огнем, в т.ч. в качестве источника света или для прогрева двигателя;
- * вождение транспортных средств лицами, не имеющими документов о праве управления;
- * хранение легковоспламеняющихся, горючих, взрывоопасных материалов и жидкостей, авторезины, негорючих веществ в сгораемой упаковке (в т.ч. внутри транспортных средств).

2. Размещение транспортного средства на территории Автостоянки (Парковки) не является заключением договора хранения. Администрация Автостоянки (Парковки), Клуб не несут ответственности за сохранность транспортных средств или иного имущества, размещенного на территории Автостоянки (Парковки), в том числе оставленного в транспортных средствах.

3. В целях обеспечения безопасности территория Автостоянки частично (или полностью; или не) контролируется видеокамерами. Записи видеокамер предоставляются только по требованию правоохранительных органов.

4. Стоянка (хранение) автомобилей, предназначенных для перевозки горюче-смазочных материалов, взрывчатых, ядовитых, инфицирующих и радиоактивных веществ, а также автомобилей с двигателями, работающими на сжатом природном газе и сжиженном нефтяном газе, не допускается.

5. Не допускается разделение машино-мест перегородками на отдельные боксы.

6. Въезд на Автостоянку (Парковку) транспортных средств в аварийном состоянии, со значительными кузовными повреждениями, неисправностями рулевого управления или тормозной системы, на буксире, имеющих утечку горюче-смазочных материалов, запрещен.

7. Контроль въезда на территорию Автостоянки (Парковки) осуществляется сотрудниками специализированного охранного предприятия.

8. Предоставление допуска транспортных средств на территорию Автостоянки (Парковки):

- ✓ В целях организации контрольно-пропускного режима на территории Автостоянки (Парковки) уполномоченные лица Клуба ведут электронную базу данных потребителей, транспортных средств и лиц, имеющих право управления ими. Ведение базы данных осуществляется с соблюдением требований Федерального закона от 27.07.2006 N 152-ФЗ "О персональных данных".
- ✓ Члену Клуба бесплатно выдается один именной пропуск на одно транспортное средство на одно машино-место.
- ✓ Выдача дополнительных или восстановление утраченных пропусков производится на платной основе.

9. Парковка и движение транспортных средств на территории Автостоянки (Парковки):

- ✓ На всей территории Автостоянки (Парковки) водители транспортных средств обязаны соблюдать Правила дорожного движения. Максимальная скорость движения на территории паркинга составляет 5 км/ч.
- ✓ Движение транспортных средств осуществляется исключительно в соответствии с нанесенной разметкой и установленными указателями.
- ✓ Приоритетом на территории Автостоянки (Парковки) во всех случаях обладают пешеходы, коляски, инвалидные кресла и т.п.
- ✓ Парковка транспортных средств разрешается пользователям только на машино-местах, находящихся в их пользовании и в пределах размеченных разделительных линий.

- ✓ Парковка и хранение транспортных средств вне зоны машино-места, в т.ч. на проезжей части, перед эвакуационными выходами, проездами и т.д., запрещены.
- ✓ Не допускается создание помех для выезда припаркованного на территории Автостоянки (Парковки) транспортного средства.
- ✓ Не допускается стоянка транспортных средств с работающим двигателем.

10. Ответственность Сторон

- ✓ В случае несоблюдения ограничений по габаритам транспортного средства (с учетом дополнительно установленных элементов или перевозимых грузов), если это повлекло причинение вреда помещению или территории Автостоянки (Парковки), ее конструкциям, инженерным системам, сетям или оборудованию, Клуб вправе потребовать возмещения ущерба с Члена Клуба, а также выдать предупреждение Члену Клуба с последующим отказом в парковке.
- ✓ В случае несанкционированного вмешательства в работу инженерного оборудования, систем и сетей Автостоянки (Парковки) Клуб вправе потребовать возмещения ущерба с Члена Клуба, а также выдать предупреждение Члену Клуба с последующим отказом в парковке.

11. Время работы парковки:

Gold's Fitness ТРК Золотая миля: с 6:30 до 24:00 в будни, с 8:00 до 23:00 в выходные и праздничные дни.

Gold's Fitness ТРК Индиго Life: с 6:30 до 23:30 в будни, с 8:00 до 23:30 в выходные и праздничные дни.

Gold's Fitness ГК Hampton by Hilton: с 6:30 до 23:50 в будни, с 8:00 до 23:50 в выходные и праздничные дни.

12. Оставление (хранение) имущества (в том числе, но не ограничиваясь, автомобиля, мотоцикла, иных транспортных средств, средств индивидуальной мобильности, и иного имущества) Члена клуба, на стоянке (парковке), предусмотрено исключительно во время нахождения Члена клуба на его территории. В случае несоблюдения данного требования, Член клуба обязан оплатить неустойку согласно прейскуранта клуба.

Раздел 12. Дополнительные правила для VIP-клиентов клуба

1. Настоящие Правила техники безопасности и посещения клуба обязательны к выполнению всеми обладателями VIP карт (далее VIP Член клуба) сети комфорт-фитнес клуба «Gold`s Fitness»;
2. VIP Члены клуба должны быть взаимно вежливы, бережно относиться к оснащению клуба, соблюдать чистоту, общественный порядок и требования общих Правил клуба;
3. Администрация Клуба настоятельно рекомендует VIP члену клуба пройти осмотр в кабинете фитнес-тестирования для получения допуска в бассейн до начала занятий в Клубе;
4. Клубная карта VIP является индивидуальной и дает право на допуск в VIP раздевалку и не может передана другому лицу;
5. VIP Член клуба может пользоваться отдельной парковкой, индивидуальным ящиком для хранения вещей, сауной, зоной для отдыха, махровыми халатами, полотенцами в неограниченном количестве, средствами личной гигиены (гели для душа, шампуни и т. д.), расположенными в раздевалке, чай, кофе;

Раздел 13. Правила использования гостевых визитов (при наличии гостевых визитов в контракте).

1. VIP Член клуба имеет возможность пригласить в клуб гостей (при наличии гостевых визитов в контракте);
2. Для совершения посещения клуба Гостем по приглашению V.I.P. Члена клуба обязательна предварительная регистрация в Отделе продаж.
3. На территории клуба может находиться один гость VIP члена клуба;
4. Гость VIP Члена клуба посещает стандартную раздевалку согласно пола;
5. Посещение гостем VIP раздевалки запрещено. При посещении гостем VIP раздевалки, Член клуба, обладатель карты VIP, оплачивает гостевой визит в сумме 10 000 рублей за одно посещение;
6. Гостевые визиты разрешено использовать только в том клубе, где оформлен контракт;
7. Гостевой визит может быть списан персоналом с личного счета VIP Члена клуба в следующих случаях:
 - A. Гость пришел в сопровождении VIP Члена клуба;
 - B. Гость пришел по приглашению VIP Члена клуба без его сопровождения:
 - i. Использование приглашения разрешено в случае если VIP Член клуба напишет письменное заявление в Отделе продаж с указанием допущенных лиц на использование гостевых визитов без его присутствия;
 - ii. Использование приглашения разрешено в случае если VIP Член клуба совершил звонок в Отдел продаж с мобильного номера, указанного в программе и подтвердил использование приглашения на гостевой визит;
 - iii. Использование приглашения разрешено в случае если VIP Член клуба написал заявление на передачу гостевых визитов одному или нескольким гостям;

Раздел 14. Правила посещения открытой площадки для загара (Клуб Gold`s Fitness Hampton by Hilton).

1. Открытая площадка предназначена для отдыха, загара, релакса, спорта.
2. Летняя площадка доступна только Членам Клуба или посетителям по гостевым визитам;
3. Карта доступа в эту зону оплачивается отдельно на стойке рецепции:
«Абонемент на 1 день – **250 руб.** *
«Абонемент на 1 месяц» – **3500 руб.** *
4. Режим работы летней площадки – **ежедневно с 10:00 до 19:00;**
5. Владельцу указанной карты доступны следующие услуги:
 - Возможность посещения открытой летней площадки Клуба;
 - Аренда большого полотенца;
 - Аренда одного шезлонга;
 - Летний душ под открытым небом;
6. Кол-во карт доступа строго лимитировано;
7. Посетителям открытой площадки для загара **ЗАПРЕЩЕНО:**
 - Слушать музыку без наушников;
 - Пользоваться мобильными телефонами и громко разговаривать вне специально отведенных мест;
 - Фотографировать других посетителей без их согласия;
 - Мусорить, пачкать и ломать оборудование площадки;
 - Курить, употреблять спиртные напитки и играть в азартные игры;
 - Занимать соседние лежаки личными вещами;
 - Загорать без одежды (купального костюма, шорт/плавков);
 - Находиться на территории площадки без обуви;
 - Занимать шезлонг без оплаты, передавать карту доступа иным лицам, пропускать на площадку других посетителей Клуба по своей карте.

При несоблюдении данного пункта с депозита клиента списывается 1 000 рублей.

*неблагоприятные погодные условия не являются основанием для перерасчета стоимости услуги.

В случае нарушения настоящих Правил, администрация Клуба оставляет за собой право на блокировку доступа нарушителя на территорию Клуба.

Администрация Клуба оставляет за собой право дополнять и изменять настоящие Правила посещения комфорт-фитнес клуба “Gold`s Fitness” путем опубликования на сайте Клуба <http://goldsfitness.com/> новой редакции Правил или внесенных изменений. Изменения вступают в силу с момента размещения измененного текста Правил на сайте Клуба.

Правила с изменениями по состоянию на 22 января 2024 опубликованы в информационно-телекоммуникативной сети «Интернет» на официальном сайте сети Gold`s Fitness по адресу <http://goldsfitness.ru/> в разделе «Правила клуба» 22 января 2024