

ЛАЗУРНЫЙ

СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

Индивидуальный предприниматель Стракович Ольга Ивановна,
650000, Кемеровская область – Кузбасс, г. Кемерово, пр. Советский, д. 70
ИНН 422104843323, ОГРНИП 323420500103710, тел. 8 (3842) 36-54-54, 36-62-42

Утверждены:

Индивидуальный предприниматель
Стракович О.И.
Ивановна
2025 года



ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА, ЗОНЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА Спортивного комплекса «Лазурный»

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила посещения тренажерного зала, зоны функционального тренинга (далее – Правила) регулируют отношения между Администрацией Спортивного комплекса «Лазурный» (далее – Исполнитель, СК «Лазурный», Спорткомплекс) и Посетителем, пользующимся услугами тренажерного зала и зоны функционального тренинга (далее – тренажерные залы) в здании Спортивного комплекса, расположенного по адресу: 650000, Кемеровская область – Кузбасс, г. Кемерово, пр. Советский, д. 70.

1.2. Настоящие Правила разработаны с целью создания для Посетителя безопасных и комфортных условий в тренажерных залах и устанавливают требования безопасного поведения Посетителей в помещениях тренажерных залов.

1.3. Для целей настоящего Положения к Посетителям относятся как физические лица, получающие услуги Исполнителя – Клиенты, так и иные находящиеся в Спорткомплексе физические лица, не состоящие с Исполнителем в гражданско-правовых отношениях (например, клиенты субарендаторов или агентов Исполнителя).

1.4. Приобретая абонемент/клубную карту/разовое посещение Посетитель подтверждает, что, ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для занятий в тренажерных залах и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояния здоровья своих несовершеннолетних детей.

2. Порядок посещения тренажерного зала, зоны функционального тренинга

2.1. К самостоятельным занятиям в тренажерных залах допускаются лица, не имеющие противопоказаний (в т. ч. и медицинских) для занятия физической культурой, достигшие 18-летнего возраста, а также несовершеннолетние лица с 14 до 18 лет только с письменного согласия Родителя (законного представителя). Несовершеннолетние лица, не достигшие 14 лет, допускаются к тренировкам только в сопровождении родителей (законных представителей), совершеннолетних сопровождающих или занимаясь с персональным инструктором/тренером.

2.2. **Не допускается** использование гигиенических средств в стеклянной таре, втирать в кожу различные кремы, мази, гели, масла, мед, кофе, скрабы, пилинги и т.п., а также использовать резкие и сильно пахнущие дезодоранты, парфюмы и пахнущие вещества (в т. ч. и во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у других посетителей).

2.3. Перед занятием в тренажерном зале и зоне функционального тренинга рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность (часы, висячие серьги, цепи, кольца, браслеты и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Занятия в тренажерных залах разрешены в удобной одежде, не сковывающей движения. Во время тренировок необходимо использовать личное полотенце. Для соблюдения норм личной гигиены рекомендуется использовать индивидуальные перчатки для фитнеса. При контакте тела с опорными частями тренажера, рекомендуется подкладывать полотенце.

2.5. Занятия в тренажерных залах разрешены только в чистой сменной спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается находиться в тренажерных залах и тренироваться босиком или в открытой обуви, а также использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами.

2.6. При первом посещении тренажерного зала и зоны функционального тренинга Посетителю необходимо пройти вводный инструктаж, ознакомиться с Правилами техники безопасности при работе с тренажерами, со свободными весами и прочим оборудованием тренажерного зала и зоны функционального тренинга.

2.7. Во избежание получения травм, Посетители обязаны провести перед началом занятий тщательную разминку.

2.8. Во время тренировки Посетитель обязан выполнять требования, рекомендации и разъяснения инструкторов тренажерного зала/тренеров.

2.9. Для проведения занятий в тренажерных залах Посетители должны использовать только спортивный инвентарь Спорткомплекса.

2.10. На время отдыха между упражнениями на тренажере следует освободить его для использования другими занимающимися.

2.11. При занятиях на тренажерах и со свободным весом Посетители должны устанавливать вес и делать количество подходов, соответствующие их функциональным возможностям.

2.12. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

2.13. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнёра либо инструктора тренажерного зала/тренера.

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

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

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

2.17. После выполнения упражнений следует убрать используемое спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.

Соблюдайте порядок в тренажерных залах. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). В противном случае диски, оставшиеся на одном конце штанги, перевесят гриф и приведут к переворачиванию и падению штанги, что может быть травмоопасным для окружающих и Вас лично. По окончании использования во время тренировки гантелей различных весов, для соблюдения порядка в тренажерных залах, пожалуйста, возвращайте гантели на стойку с учетом калибровки веса.

2.18. Передвигаться по тренажерному залу и зоне функционального тренинга необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

2.19. 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. Запрещается пользоваться аварийной остановкой беговой дорожки (красная кнопка STOP на консоли беговой дорожки) без оправданной необходимости. Для штатной остановки полотна на консоли предусмотрена кнопка остановки.

2.20. Во время занятий на велотренажере ничто не должно мешать движению педалей;

2.21. Во время занятий на гребном тренажере зафиксируйте стопы в «педалях»;

2.22. Вблизи движущихся частей тренажера не должны находиться одежда, шнуры, полотенца и т.п.

2.23. Соблюдайте осторожность при заходе на тренажер и спходе с него.

2.24. Во избежание травм и падений не оборачивайтесь назад во время тренировки на тренажере.

2.25. Если во время занятий Вам стало плохо или Вы почувствовали недомогание, обязательно сообщите об этом инструктору тренажерного зала/тренеру. При плохом самочувствии после окончания занятий Вы обязательно должны обратиться к врачу.

2.26. В тренажерном зале и зоне функционального тренинга запрещается:

- прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
- допускать попадания частей тела, волос, одежды, спортивных аксессуаров на все движущиеся элементы тренажерного оборудования;
- ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети (не в подстаканники);
- приносить, принимать и хранить пищу в зонах, предназначенных для тренировок;
- самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции залов, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;
- тренироваться с оголенным торсом;
- самостоятельно открывать/закрывать окна;
- занесение в тренажерный зал личных велосипедов, самокатов и пр.;
- употребление спиртных напитков, психотропных и наркотических препаратов;
- курить, и/или использовать какие-либо курительные приборы, устройства, приспособления, средства, имитирующие процесс курения (электронные сигареты, кальяны, вапорайзеры и т.п.);
- посещать занятия при наличии необработанных механических повреждений кожи (ссадин, царапин, порезов);
- выносить спортивное оборудование и инвентарь Спорткомплекса из помещений.

2.27. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала/тренеру. Самостоятельное устранение поломок запрещается. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

2.28. Пользование тренажерами может быть ограничено при проведении профилактических и иных работ.

2.29. При нахождении в тренировочных залах необходимо соблюдать правила техники безопасности, требования и/или рекомендации инструкторов тренажерных залов/тренеров, запреты, требования и предупреждения, размещенные в тренажерных залах в виде инструкций, табличек, досок, объявлений и т.д.

2.30. Правила предоставления услуги по персональному тренингу (далее – персональная тренировка):

2.30.1. Персональные тренировки, являются дополнительной отдельно оплачиваемой услугой, которая может быть оказана Клиенту квалифицированным персональным тренером Спортивного комплекса и исключительно в помещениях Спортивного комплекса «Лазурный». Услуга предоставляется при условии приобретения клубной карты / абонеента / разового посещения.

2.30.2. Стоимость услуг по персональной тренировке определяется в соответствии с действующим в Спортивном комплексе на момент приобретения Прейскурантом цен, исходя из категории тренера, который будет проводить персональную тренировку.

2.30.3. Запись на персональную тренировку производится заранее, не менее чем за одни сутки до первой тренировки, по согласованию с персональным тренером. Клиенту необходимо обратиться в отдел продаж Спортивного комплекса лично или по телефону для предварительной записи.

2.30.4. Период оказания услуг по персональному тренингу начинается со дня приобретения (оплаты) блока персональных тренировок.

2.30.5. Все персональные тренировки должны быть использованы в установленный Спортивным комплексом срок, но до окончания срока действия клубной

карты/абонемент/разового посещения. Спортивный комплекс обязуется оказывать Клиенту услуги по персональному тренингу в течение срока действия дополнительной услуги по персональной тренировке (Приложение №1 к Договору публичной оферты). По истечении периода оказания услуг по персональной тренировке неиспользованные персональные тренировки на следующий срок не переносятся. В случае невозможности оказания услуг по персональному тренингу, возникшей по вине Клиента, услуги подлежат оплате в полном объеме. 2.30.6. Дополнительные условия предоставления услуг по персональному тренингу предусмотрены в Приложении №1 «Прейскурант цен на услуги Спортивного комплекса «Лазурный», которое является неотъемлемой частью Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг Спортивного комплекса «Лазурный».

3. Ответственность за несоблюдение правил

3.1. Администрация Спортивного комплекса не несет ответственности за вред, причиненный здоровью Посетителя в результате выполнения физических упражнений при несоблюдении рекомендаций дежурного администратора или персонального инструктора/тренера тренажерного зала, лечащего врача, либо в случае нарушения требований настоящих Правил.

3.2. Администрация Спортивного комплекса не несет ответственности за материальный ущерб, а также ущерб, нанесенный здоровью Посетителя, полученный вследствие некорректного использования им (Посетителем) оборудования, предметов интерьера, частей помещения, инженерных коммуникаций, систем жизнеобеспечения, а также всех иных предметов, находящихся на территории тренажерного зала.

3.3. Администрация Спортивного комплекса не несет ответственности за травмы и повреждения, полученные клиентами во время тренировки по причине хронических заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и т.д. Обо всех противопоказаниях, Посетитель обязан проинформировать инструктора тренажерного зала/тренера. Посетитель несет персональную ответственность за негативные последствия, вызванные превышением нагрузок.

3.4. Во избежание травм Посетителю рекомендуется посещать занятия, соответствующие уровню его физической подготовки. Посетитель несет персональную ответственность за негативные последствия, вызванные превышением нагрузок.

3.5. При порче имущества Спорткомплекса, случайной либо умышленной, Администрация Спортивного комплекса оставляет за собой право определения суммы материального ущерба, нанесенного Посетителем, а также способы его возмещения.

3.6. Администрация Спортивного комплекса имеет право не допускать на занятия Посетителей, нарушающих настоящие и иные правила Спорткомплекса, не соблюдающих расположенных на территории Спорткомплекса предупредительных знаков, указанных на вывесках требований, не выполняющих указаний персонала.

3.7. Исполнитель оставляет за собой право отказать Посетителю в предоставлении услуг до устранения соответствующих нарушений, а также досрочно в одностороннем внесудебном порядке расторгнуть с Посетителем Договор оказания услуг в порядке, предусмотренном п.6.2. Договора оферты.

4. Заключительные положения

4.1. Настоящие Правила являются официальным документом и публикуются на сайте Спортивного комплекса «Лазурный» www.lazurniy.com, а также размещаются в общедоступном месте в бумажном виде на стойке рецепции и в отделе продаж.

4.2. Правила могут быть пересмотрены или дополнены Исполнителем в одностороннем порядке. Информация об изменениях должна быть размещена способом, предусмотренным п.4.1. настоящих Правил, в течение 1 (одного) календарного дня с момента внесения изменений.

4.3. Настоящие Правила являются неотъемлемой частью Договора публичной оферты на оказание физкультурно-оздоровительных услуг Спортивного комплекса «Лазурный».