



СК ПОЛЯНА

MiniPole.ru

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА.

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 16-летнего возраста.
3. Дети до 16 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет.
4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Не рекомендуется использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висючие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
6. Перед началом занятий на тренажере необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.
8. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или инструктором тренажерного зала.
9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Запрещено бросать и иным образом неаккуратно использовать оборудование, так как это ведет к повреждению самого оборудования, мебели, напольных покрытий, повышенному шуму, а также риску причинения вреда здоровью.
10. Не рекомендуется брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
13. Не рекомендуется работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить администратору рецепции.
14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
16. Не рекомендуется приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо

прекратить тренировку, сообщить об этом администратору рецепции.

17. Не рекомендуется прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

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

19. Рекомендуется ставить бутылки с водой в специальные подставки, расположенные на тренажерах.

Запрещено ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

20. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров.

21. 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. После окончания пользования беговыми дорожками необходимо вернуть в исходное положение угол наклона дорожки.

22. В целях соблюдения санитарно-гигиенических норм Члены СК обязаны использовать небольшие полотенца, располагая их на спинках тренажеров, а также на скамьях тренажерного зала. Индивидуальное полотенце для занятий в тренажерном зале можно приобрести в аренду на рецепции СК, либо принести свое.

23. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.

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

25. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.

26. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом администратору рецепции. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

При систематическом несоблюдении Правил посещения тренажерного зала СК оставляет за собой право наложения штрафной санкции в размере, установленном Администрацией СК, вплоть до расторжения Контракта/Договора в одностороннем порядке.

За причиненный ущерб здоровью, вызванный посещением тренажерного зала СК, Поляна ответственности не несет.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА.

1. Часы работы СК «ПОЛЯНА» устанавливаются в будние дни с 8.00 до 24.00, в выходные и праздничные дни с 8.00 до 22.00.

Спортивный комплекс оставляет за собой право в одностороннем порядке изменять часы работы СК или его отдельных зон/залов. Информация об изменении часов работы СК распространяется на информационных стойках, расположенных на территории СК.

2. **Членами СК** являются игроки спортивных команд, либо лица приобретшее контракт в тренажерный зал/зону настольного тенниса.

3. **Гостями СК** являются лица, посещающие зоны арендаторов (бойцовский клуб, массажный кабинет, кафе), либо пришедшие в качестве болельщиков на игры команд.

4. Пропуском в СК являются:

- заключенный договор со спортивной командой;
- оплаченная бронь на футбольное поле/баскетбольную площадку;
- оплаченная бронь теннисного стола;
- оплаченный договор либо оплаченный разовый визит в тренажерный зал;
- оплаченная бронь сауны;

Член СК, пользующийся тренажерным залом/зоной настольного тенниса обязан предъявлять карту спортивного комплекса «ПОЛЯНА» на рецепции при каждом посещении

СК. В случае временного отсутствия (замены/утери) карты СК у Члена СК, доступ в СК осуществляется по документу, удостоверяющему личность. В случае отсутствия карты СК и отказе предъявить документ, СК вправе отказать в посещении.

5. Членство в СК является персональным и не может быть передано или использовано другими лицами без переоформления карты СК. Член СК обязан предъявить карту СК или браслет от шкафа работникам СК по их требованию.

6. **Спортивная команда, посещающая СК** обязана назначить ответственных лиц/представителей команды, в присутствии которых участники команды смогут пройти на территорию СК. При отсутствии представителей команды/ответственных лиц допуск команд на территорию СК **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**. Пропуском для игроков спортивных команд на территорию СК является заранее предоставленный, подписанный ответственным лицом команды, список игроков команды.

7. Член СК на время своего посещения в обмен на карту СК имеет право получить браслет от шкафа в раздевалке. Номер раздевалки, в которой расположен шкаф обозначает администратор рецепции. Порядок и условия их предоставления регламентируются СК. В случае утери (или порчи) карты СК, браслета от шкафа, ключа или любого другого инвентаря, выдаваемого СК на время занятий, Член СК обязан заплатить штраф, размер которого устанавливается СК. При выходе из спортивного комплекса Член СК обязан сдать браслет от шкафа администратору рецепции.

8. Член СК при входе в СК обязан надеть бахилы и оставить верхнюю одежду в гардеробе.

9. В период нахождения на территории СК личные вещи Члена СК должны храниться в шкафах раздевалки. Также Член СК имеет право пользоваться индивидуальными сейфовыми ячейками **за дополнительную плату**. При использовании индивидуальных ячеек Члену СК выдается ключ, который во время занятий Клиента в СК хранится на рецепции СК. Клуб не несет ответственности за личные вещи, оставленные в раздевалках и в помещениях для тренировок. После занятия Член СК обязан освободить шкаф от личных вещей и сдать ключ на рецепцию.

10. При оформлении контракта на посещение тренажерного зала/зоны тенниса необходимо предоставить документ, удостоверяющий личность, оформить и оплатить контракт, получить карту СК для посещений, в противном случае СК имеет право не допустить клиента до занятий в СК.

11. Членам СК необходимо соблюдать следующие требования посещения спортивных зон: Член СК обязан осуществлять тренировки в СК в соответствующей спортивной одежде и обуви (верхняя часть тела должна быть закрыта), соблюдать правила общей гигиены.

12. СК имеет право не допускать Члена СК на тренировку в обуви, не предназначенной для конкретного типа занятий. Член СК не имеет права использовать для занятий шипованную обувь.

13. Член СК обязан соблюдать чистоту во всех помещениях СК, которые используются им до, во время и после тренировок.

14. Посещение отдельных зон СК (тренажерный зал, зона настольного тенниса, игровое поле для футбола, волейбольная площадка, сауна) регламентируется дополнительными разделами Правил, а также информационными стойками, табличками, инструкциями, размещенными на территории СК, в соответствующей зоне комплекса.

15. Член СК в период нахождения на территории СК обязуется соблюдать правила общественного порядка (вести себя культурно, не использовать в своей речи ненормативную лексику, не доставлять неудобства посетителям СК и т.д.).

16. Член СК обязан покидать территорию СК не позднее установленного времени его закрытия.

17. После окончания тренировок Член СК обязан вернуть спортивный инвентарь (мячи, ракетки, грифы, блины, гантели и т.д.) в специально отведенные места в надлежащем состоянии. За утерю и порчу оборудования, инвентаря Член СК несет материальную ответственность.

18. Родители несут персональную ответственность за детей на территории СК. Дети до 16 лет обязаны посещать СК и тренировочные зоны в сопровождении родителей или лиц, ими уполномоченных. Дети до 16 лет могут заниматься в тренажерном зале, на игровом поле, в зоне настольного тенниса только в формате групповых уроков или персонально с тренером. Детское членство в СК для детей до 16 лет не может быть оформлено без взрослого.
19. Член СК имеет право пользоваться услугами инструкторов в тренажерном зале на договорной основе с самим тренером. За качество предоставляемых услуг тренером и стоимость персональных тренировок в тренажерном зале СК ответственности **НЕ НЕСЕТ**.
20. Член СК имеет право воспользоваться автомобильной стоянкой СК во время посещения СК. СК не несет ответственности за нехватку парковочных мест.
21. Клуб не несет ответственности за сохранность автомобиля Члена СК, находящегося на открытой автомобильной стоянке СК, а также за сохранность находящихся в нем вещей.
22. Во время проведения спортивных мероприятий СК имеет право ограничить доступ в раздевалки СК, а также в зону игровых площадок. СК имеет право закрывать помещения на время проведения специальных мероприятий и/или ремонтных работ, о чем Члены СК информируются заранее путем размещения в СК объявлений не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий.
23. Член СК не возражает против осуществления в здании СК и на прилегающей к зданию территории видеосъемки и видеонаблюдения.
24. Члену СК запрещено осуществлять кино- и фотосъемку в помещениях спортивного комплекса без письменного разрешения СК.
25. Члену СК запрещено самостоятельно пользоваться музыкальной и другой технической аппаратурой СК.
26. Все помещения СК являются зонами, свободными от курения. Члену СК запрещено приносить в СК напитки и продукты питания, употреблять приготовленные самостоятельно блюда, пользоваться собственной посудой в любых зонах СК. Запрещено употребление алкогольных и слабоалкогольных напитков в помещениях СК. Члену СК запрещено находиться в СК в нетрезвом виде, принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках. За нахождение в СК в состоянии алкогольного опьянения СК вправе расторгнуть контракт/договор с Членом СК в одностороннем порядке.
27. Член СК при оформлении контракта в тренажерный зал/зону настольного тенниса; при подписании договора на аренду игровых зон автоматически соглашается на включение его в СМС-рассылку о новостях СК на период действия контракта/договора. В случае отказа от СМС-рассылки Член СК должен уведомить об этом администратора рецепции письменным заявлением.
28. Члену СК запрещено самостоятельно размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории СК без согласования с администрацией СК. Рекламная деятельность на территории СК может быть разрешена только Партнерам СК, заключившим Соглашение о партнерстве.
29. Члену СК запрещено входить на территорию СК с домашними животными.
30. Член СК, а также приглашенным им (и/или сопровождающим его лицам) запрещено проносить на территорию СК любое холодное и/или огнестрельное оружие.
31. СК не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением муниципальными властями, учреждениями, организациями, эксплуатационными службами профилактических, ремонтно-строительных и иных работ.
32. В случае аварийных ситуаций и/или обстоятельств непреодолимой силы, произошедших не по вине СК, СК может в одностороннем порядке ограничивать объем и порядок предоставляемых СК услуг.
33. СК имеет право в одностороннем порядке дополнять и изменять настоящие Правила. Изменение, дополнение Правил, использование СК прав, предусмотренных Правилами и Договором, не является основанием для предоставления Члену СК каких-либо компенсаций.