Утверждено

ИП Шультайс В.Ш.

от «01» января 2023 г.

**ПРАВИЛА ФИТНЕС-КЛУБА «АДРЕНАЛИН»**

Правила посещения фитнес-клуба «АДРЕНАЛИН», (далее по тексту «Правила») обязательны для исполнения Членами клуба, потенциальными Членами клуба, гостями Клуба и третьими лицами. Правила не являются исчерпывающими, так как фитнес-клуб «АДРЕНАЛИН» (далее «Клуб») вправе самостоятельно их дополнять и изменять.

Под Клубом в рамках настоящих Правил понимается объект недвижимого имущества, являющийся физкультурно-оздоровительным сооружением, который может включать в себя здания, сооружения, оборудованные площадки и помещения, оснащенные специальными техническими средствами и предназначенные для организации и проведения физкультурных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Под Членом клуба понимается потребитель услуг - гражданин, имеющий намерение заняться (занимающийся) физическими упражнениями для поддержания и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, поддержания высокой работоспособности, а также принимать участие в различных видах активного отдыха и проведения досуга при посещении физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий на территории Клуба. При наличии права пользоваться Услугами/Дополнительными услугами гость Клуба обязан соблюдать все положения Правил, как Член клуба.

1. Часы работы Клуба, а также часы пользования Услугами по видам размещаются в Клубе на рецепции, информационных стендах и/или иных носителях, и/или веб-сайте: www. adrenalin-fit.ru и/или иным предусмотренным Договором способом доводятся до Члена клуба. Исполнитель оставляет за собой право в одностороннем порядке изменять часы работы Клуба, часы пользования Услугами по видам доступа в Клуб, порядок и часы пользования отдельными зонами/студиями/залами и т.д.

3. Члены клуба могут пользоваться Услугами, помещениями Клуба и оборудованием Клуба, предназначенными для организации и проведения физкультурных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, только в часы работы Клуба, если иное не предусмотрено видом доступа в Клуб и/или Контрактом. Член клуба обязан покинуть помещения Клуба до наступления времени окончания его работы.

4. Клубная карта члена клуба (далее «Карта») является пропуском в Клуб.

4.1. Для получения «Карты» и пользования Услугами/Дополнительными услугами Член клуба обязан предоставить Исполнителю следующие персональные данные: ФИО, телефон, e-mail.

4.2. Пользоваться Услугами, Дополнительными услугами, и т.д. вправе только Член клуба, на чье имя оформлена «Карта» или в чью пользу заключен Контракт. Запрещается предоставлять «Карту» Члена Клуба третьему лицу.

5. На время нахождения в Клубе оставляйте личные вещи в шкафчиках Клуба, а также верхнюю одежду и головные уборы. В Клубе применяются индивидуальные замки для открывания/закрывания шкафчиков. Покидая Клуб, Член клуба должен освободить соответствующий шкафчик от своих личных вещей и вернуть ключ администратору клуба. Исполнитель не рекомендует Членам клуба передавать ключи (замки) или иные устройства для открывания/закрывания шкафчиков/сейфов и т.д. другим Членам клуба.

6. Если иное не предусмотрено Контрактом, Членам клуба за отдельную плату, предусмотренную Прейскурантом Клуба предлагаются следующие дополнительные услуги (далее по тексту «Дополнительные услуги»): физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме персональных занятий с подрядчиком Клуба, аренда зон/студий/залов, оборудования и инвентаря, фитнес-тест, консультации специалистов, продукция и т.д.

7. Запись на Дополнительные услуги производится по телефону, на рецепции Клуба или доступных месенджерах и соцсетях Клуба.

8. Член Клуба самостоятельно осуществляет тренировочный процесс в рамках выбранной физкультурной, физкультурно-оздоровительной и спортивной программы, с учетом состояния здоровья и рекомендаций врача.

9. Некоторые физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия (групповые или персональные тренировки) имеют ограничение по количеству занимающихся, что связано с использованием дополнительного оборудования. Предварительная запись на эти мероприятия производится по телефону, на рецепции Клуба или доступных месенджерах и соцсетях не позднее, чем за 1 час до его начала. Если Член Клуба **не явился в согласованное время на групповое/персональное занятие и/или не предупредил** Исполнителя о невозможности посетить такое занятие не менее чем **за 3 (три) часа** до его начала, то услуга будет считаться **оказанной и списанной**.

10. В Расписание Клуб включает физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия нескольких уровней сложности и уровней подготовленности Членов клуба. Клуб вправе изменять текущее Расписание с учетом сезонности, рейтинга мероприятий и пожеланий Членов клуба. Клуб вправе вносить изменения в действующее Расписание мероприятий и производить замену заявленного работника Клуба.

11. Во время проведения клубных мероприятий, физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий в форме групповых или персональных занятий с работниками Клуба зоны, предназначенные для использования во время физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, могут быть ограничены Клубом для использования Членами клуба.

12. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятиях в форме групповых, индивидуальные занятий с работниками Клуба проводятся работниками Клуба в порядке, установленном Клубом.

13. Клуб не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению Члена Клуба (оценку состояния здоровья, наблюдение и контроль за состоянием здоровья и т.п.)

14. В случае ухудшения самочувствия Члену клуба необходимо информировать об этом работника Клуба, который проводит физкультурное, физкультурно-оздоровительное мероприятие, или иного работника Клуба для обеспечения оказания первой помощи нуждающемуся.

15. Если самочувствие Члена клуба ухудшилось в тот момент, когда в прямом доступе нет работника Клуба, рекомендуем обратиться к любому находящемуся рядом лицу с просьбой оказать помощь и/или пригласить работника Клуба. Для ускорения процесса оказания медицинской помощи рекомендуем самостоятельно вызвать специализированную организацию для оказания медицинской помощи, потом сообщить работникам Клуба о факте ее вызова и пояснить местонахождение Члена клуба, которому необходимо организовать оказание первой или медицинской помощи.

**16. Клуб рекомендует гостям/Членам клуба:**

• до начала посещения Клуба, пользования Услугами/Дополнительными услугами пройти медицинское обследование, так как Член клуба несёт персональную ответственность за своё здоровье;

• пройти пробное посещение Клуба (персональное или групповое);

• для составления программы мероприятий в тренажерном зале пройти первоначальную тренировку с тренером;

• на физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях иметь при себе полотенце;

• для поддержания водно-солевого баланса в организме во время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях принимать питьевую воду;

• по всем возникающим вопросам по занятиям, использованию оборудования и иным вопросам обращаться к работникам Клуба;

• выполнять рекомендации работников Клуба, рекомендации и/или запреты/ограничения, размещенные на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках в Клубе и/или на оборудовании;

• следить за информацией, размещаемой Исполнителем об Услугах, Клубе, Правилах клуба и т.д. на информационных стендах, рецепции Клуба, веб-сайте http://adrenalin-fit.ru/ и/или иными способами доводимой до Членов клуба.

**17. Гостям/Членам клуба необходимо обязательно соблюдать следующие требования:**

17.1. посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия необходимо **в специальной, чистой и целой обуви** и одежде для занятий физической культурой и соответствующей стандартам безопасности и направленности мероприятий.

17.2. снимать украшения на время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях.

17.3. быть внимательными и аккуратно передвигаться в раздевалках, душевых, и/иных помещениях Клуба, обязательно используя специальную сменную, чистую, устойчивую и нескользящую обувь.

17.4. приходить заблаговременно на физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводимые в форме индивидуальных или групповых занятий с работником Клуба, т.к. опоздание более чем на 10 минут может негативно отразиться на состоянии здоровья Члена клуба, поэтому работник Клуба вправе не допустить опоздавшего Члена клуба до участия в мероприятии.

17.5. во избежание травм и нанесения вреда здоровью посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме групповых занятий с работником Клуба, которые соответствуют индивидуальному уровню подготовленности Членов клуба. Работник Клуба вправе не допустить Члена клуба до участия в мероприятии в случае отсутствия у Члена клуба соответствующего уровня подготовленности.

17.6. в период беременности только при наличии соответствующих рекомендаций лечащего врача посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия в форме групповых занятий с работником Клуба, которые специально отмечены и Расписании. Работник Клуба вправе не допустить Члена клуба до участия в мероприятии, не предусмотренном для участия в период беременности.

17.7. соблюдать правила личной и общей гигиены, поддерживать чистоту на территории Клуба.

17.8. во избежание травм, столкновений и т.д. во время участия в мероприятиях, самостоятельных занятий в Клубе, в том числе при использовании оборудования, соблюдать дистанцию, не мешать и внимательно относиться к другим Членам клуба, находящимся в непосредственной близости.

17.9. во избежание травм и в целях безопасности выполнять упражнения с максимальными весами в тренажёрном зале с работником Клуба.

17.10. перед началом занятий убедитесь, что используемое оборудование, инвентарь и т.д. находятся в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на безопасное использование.

17.11. по окончании самостоятельных занятий или участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и иных мероприятиях **необходимо вернуть используемый инвентарь, оборудование Клуба на специально отведённое место в Клубе, зафиксировав и/или приведя его в безопасное нерабочее положение**.

17.12. не оставлять личные вещи без присмотра.

**18. Членам клуба запрещено:**

18.1. Пользоваться Услугами, Дополнительными услугами при плохом самочувствии, в острый период заболевания (в том числе являющихся носителями передающихся инфекционных заболеваний) и/или в период обострения хронического заболевания.

18.2. Проводить на территории Клуба физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия, в том числе включая, но не ограничиваясь: составлять тренировочные программы, оказывать помощь Членам клуба во время тренировочного процесса и/или контролировать тренировочный процесс Членов клуба, а также оказывать иные услуги Членам клуба или пользоваться такими услугами. Члены клуба могут пользоваться только услугами Исполнителя и подрядчиков Клуба (за нарушение штраф 1000 руб и удаление из клуба, после повторного инцидента, расторжение клиентского договора).

18.3. Находиться и/или заниматься в зонах Клуба, предназначенных для проведения физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, с голым торсом в купальном костюме, в верхней одежде, уличной или грязной обуви, в шлёпанцах, босиком или в носках (кроме специальных занятий), а также без специальной зашиты, если таковая предусмотрена для применения во время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях. ; (за нарушение штраф 1000 руб и удаление из клуба, после повторного инцидента, расторжение клиентского договора).

18.4. Играть, прыгать и иным образом активно вести себя в раздевалке, душевой и иных помещениях Клуба, не предназначенных для организации физкультурных, физкультурно- оздоровительных мероприятий.

18.5. Бросать и иным образом неаккуратно использовать оборудование (гантели, штанги, блины и прочее), так как это ведёт к повреждению оборудования, мебели, помещений Клуба, повышенному шуму, а также к риску причинения вреда здоровью.

18.6. Использовать во время участия в физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях в форме групповых занятий с работником Клуба свою собственную хореографию и оборудование, не предусмотренное программой мероприятий.

18.7. Оставлять собственный инвентарь на хранение в Клубе без предварительной договоренности и согласия Исполнителя.

18.8. Самостоятельно менять температурный режим, уровень освещения, направленность телевизионных панелей и громкость звукового сопровождения.

18.9. Самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой Клуба, в том числе включать и/или демонстрировать аудио-, видео- и иные произведения с использованием/применением любых носителей и/или оборудования в помещениях Клуба. Исполнитель оставляет за собой исключительное право на выбор произведений, транслируемых в Клубе, а также порядок их трансляции. Если музыкальное сопровождение в Клубе мешает, рекомендуем при себе иметь портативный проигрыватель с наушниками и пользоваться им по мере необходимости и при условии, что его использование не создаст угрозу и/или не причинит вред здоровью.

18.10. Передвигать тренажеры, выносить штанги и гантели из зоны свободных весов, выносить из зон/студий/залов оборудование, предназначенное для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также предметы мебели (за нарушение штраф 1000 руб и удаление из клуба, после повторного инцидента, расторжение клиентского договора).

18.11. Резервировать тренажеры, оборудование и инвентарь, места в зонах/залах для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий (на время продолжительного отсутствия Членов клуба в этих зонах).

18.12. Самостоятельно заниматься в зонах/студиях/залах, предназначенных для организации физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, во время технического перерыва, используемого работниками Клуба для уборки или установки, демонтажа оборудования, инвентаря.

18.13. Принимать пищу в местах, предназначенных для физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятий, в зонах отдыха и раздевалках Клуба (за нарушение штраф 1000 руб и удаление из клуба, после повторного инцидента, расторжение клиентского договора).

18.14. Использовать стеклянную или иную бьющуюся посуду для напитков во всех зонах Клуба. Необходимо пользоваться только пластиковыми стаканами и/или иными емкостями. (за нарушение штраф 500 руб и удаление из клуба, после повторного инцидента, расторжение клиентского договора).

18.15. Курить и/или находиться на территории Клуба в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения (в случае инцидента, клуб оставляет за собой право расторгнуть клиентский договор с первого случая нарушения пункта).

18.16. Использовать ненормативную лексику, как при общении, так и в разговорах по телефону на территории Клуба, громко, неуважительно и/или агрессивно разговаривать, делать все, что может помешать окружающим.

18.17. Использовать парфюмерию, мази и другую косметическую продукцию с резким запахом, а также средства, портящие или загрязняющие оборудование, помещения и интерьер Клуба (КОФЕ, МЁД, грязевые маски, масла и т. п.) (за нарушение штраф 1500 руб и удаление из клуба, после повторного инцидента, расторжение клиентского договора).

18.19. Находиться в технических помещениях и помещениях, предназначенных для работников Клуба.

18.20. Самостоятельно размещать на территории Клуба надписи, объявления, рекламные материалы, проводить опросы или осуществлять рекламную, маркетинговую, консультационную и иную деятельность, в том числе предпринимательскую (в случае инцидента, клуб оставляет за собой право расторгнуть клиентский договор с первого случая нарушения данного пункта).

18.21. Собирать и/или распространять любыми способами персональные данные, информацию о личной жизни Членов клуба, работников Клуба.

18.22. Пользоваться Услугами, Дополнительными услугами, Членам клуба с открытыми ранами, травмами, грибковыми и другими кожными заболеваниями.

19. Если Член клуба при получении имущества Клуба не предъявил претензий, данное имущество считается выданным ему в исправном состоянии.

20. Клуб не несёт ответственности за вред, причинённый жизни и/или здоровью Члена клуба, наступивший в результате:

• предоставления Клубу недостоверных сведений о состоянии своего здоровья,

• острого или хронического заболевания Члена клуба,

• неосторожности Члена клуба,

• занятия Члена клуба по собственной программе, несогласованной с работником Клуба;

• нарушения Членом клуба Правил посещения, и/или правил техники безопасности и/или личной гигиены при пользовании Услугами/Дополнительными услугами, и/или рекомендаций работников Клуба, рекомендаций, размешенных на информационных и/или предупредительных, запретительных табличках в Клубе или на оборудовании;

• действий третьих лиц;

• в иных случаях, предусмотренных Контрактом или законодательством Российской Федерации.

21. Клуб не несет ответственности за транспортные средства, оставленные на прилегающей территории Клуба.

22. В случае аварийных ситуаций и /или обстоятельств непреодолимой силы, произошедших не по вине Клуба. Клуб может в одностороннем порядке ограничивать объём и порядок предоставляемых Услуг/Дополнительных услуг без выплаты и/или предоставления Владельцу контракта/Члену клуба какой-либо компенсации.

23. В случае нарушения Членом клуба Правил, Клуб оставляет за собой право пересмотреть действие Контракта Члена клуба, в том числе Клуб вправе отказать в предоставлении Услуг, Дополнительных услуг в связи с отказом Члена клуба выполнять требования Правил, информационных табличек, размещенных на видных местах в Клубе, инструкций, рекомендаций работников Клуба.

24. Какая-либо информация (в том числе: ФИО. дата рождения, адреса, телефоны, информация о работе, порядке посещения, пользования Услугами Клуба и прочая) о Членах клуба, потенциальных или возможных Членах клуба, а также о работниках Клуба является конфиденциальной и предоставлению/разглашению Исполнителем, а равно работниками Клуба, Членам клуба, потенциальным Членам клуба и третьим лицам не подлежит, за исключением случаев, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

25. В случае необходимости и для обеспечения комфорта и безопасности Членов клуба, Клуб оставляет за собой право в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в Правила. Изменение, дополнение Правил, а равно использование Клубом прав, предусмотренных Правилами, Контрактом/Договором, не является основанием для предоставления Членам клуба каких-либо компенсаций.

26. Член клуба, начиная пользоваться Услугами, Дополнительными услугами, заявляет, что не имеет медицинских противопоказаний для посещения Клуба и пользования услугами Клуба.

27. Клуб обращает внимание, что соблюдение Членами клуба Правил, положительно отразится па здоровье каждого Члена клуба и предупредит о возникновении возможных негативных последствий. При нарушении любого из пунктов Правил, Клуб вправе сделать предупреждение или взыскать штраф, при повторных нарушениях, Клуб вправе расторгнуть контракт без компенсаций.

**ФИТНЕС-КЛУБ «АДРЕНАЛИН» ЖЕЛАЕТ ВАМ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ И ПРИЯТНОГО ОТДЫХА,**

**все правила прописаны для вашего комфорта и безопасности!**

**Правила прочитал(а), мне понятны все пункты, с последствиями согласен(на) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**