



## ПРАВИЛА КЛУБА VOLIMFIT

### 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Режим работы Клуба: с 07.00 до 23.00 (по будням), с 09.00 до 22.00 (по субботним, воскресным и праздничным дням). Вы можете находиться на территории Клуба только в часы его работы.

Клубную карту необходимо предъявлять администратору Клуба при каждом посещении Клуба. В случае отсутствия Клубной карты можно предъявить удостоверение личности.

Ключ от шкафа выдается в обмен на Клубную карту. Покидая Клуб, необходимо освободить шкафчик в раздевалке от личных вещей и оставить шкафчик незапертым. Администрация Клуба оставляет за собой право по окончании времени работы Клуба вскрыть закрытые шкафчики и изъять оставленные вещи с составлением акта об изъятии.

Оплата услуг Клуба принимается в наличной и безналичной форме в российских рублях.

В случае утери Клубной карты она подлежит восстановлению согласно действующим Тарифам Клуба. В случае утери ключа от шкафа или номерка от гардероба Член Клуба обязуется уплатить штраф в размере, установленном администрацией Клуба согласно действующему Прейскуранту.

После приобретения Клубной карты и перед началом занятий настоятельно рекомендуется получить вводный инструктаж у дежурного инструктора.

Перед тренировкой необходимо переодеться в спортивную одежду и обувь (кроссовки). Использование шлепанцев, а также обуви на неустойчивой подошве в качестве обуви для занятий не разрешается.

Член Клуба обязан:

- соблюдать правила общей и личной гигиены;
- соблюдать чистоту во всех помещениях Клуба. Администрация или инструктор вправе не допустить Члена Клуба на тренировку в уличной обуви или без спортивной обуви;
- оставлять верхнюю одежду в гардеробе Клуба, для прохода до раздевалки в уличной обуви использовать бахилы, предоставляемые Клубом бесплатно.

Во избежание травм рекомендуем посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки.

После окончания тренировки необходимо вернуть использованный спортивный инвентарь в специально отведенные места. Члены Клуба несут

материальную ответственность за утерю или порчу используемого инвентаря и оборудования.

За отдельную плату Членам Клуба предлагаются Дополнительные услуги: персональный тренинг, фитнес-бар и т.д.

Стоимость, содержание и продолжительность оказания Дополнительных услуг могут быть изменены по усмотрению администрации Клуба. О любом из перечисленных изменений администрация информирует путем размещения информации на сайте Клуба и/или в общедоступном месте на территории Клуба.

Администрация Клуба имеет право отказать в посещении Клуба при несоблюдении настоящих Правил Клуба.

Зона, предназначенная для тренировок, может быть ограничена во время проведения мероприятий (по техническим и иным причинам).

Кино- и фотосъемка в Клубе без специальной договоренности с администрацией Клуба не разрешается.

Самостоятельное использование музыкальной и другой аппаратуры без договоренности с администрацией Клуба не разрешается.

На территории Клуба не разрешается курить, употреблять алкогольные напитки, наркотические вещества, пребывать в нетрезвом виде.

Не разрешается посещать Клуб с животными.

Не разрешается приносить в Клуб оружие любого вида, огнеопасные, взрывчатые (в том числе пиротехнические), легковоспламеняющиеся, отравляющие, токсичные, ядовитые и пахучие вещества, колющие и режущие предметы, стеклянную посуду и изделия из стекла.

В целях Вашей безопасности не разрешается входить в помещения Клуба с крупногабаритными сумками, в грязной одежде, которая может испачкать других посетителей и помещения Клуба.

Не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра на территории Клуба. Для хранения используйте шкафы в раздевалках. За утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация Клуба ответственности не несёт.

При обнаружении бесхозных вещей, документов, клубных карт и прочих предметов необходимо сообщить об этом обслуживающему персоналу Клуба.

Клуб не несёт ответственности за технические неудобства, вызванные проведением администрацией Клуба необходимых сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ.

Клуб не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением службами коммунального хозяйства г. Москва сезонных, профилактических и аварийных работ.

Клуб не несёт ответственность за вред, причиненный здоровью Члена клуба противоправными действиями третьих лиц, а также в результате грубого нарушения Членом Клуба правил пользования оборудованием Клуба, правил техники безопасности.

До начала посещения Клуба настоятельно рекомендуем Вам пройти медицинское обследование, так как Вы несёте персональную ответственность за своё здоровье.



В случае если во время занятий Вы почувствовали недомогание, Вы обязаны прекратить занятия и обратиться к персоналу Клуба с просьбой вызвать скорую медицинскую помощь.

Не разрешается использовать площади Клуба без разрешения администрации Клуба для занятия коммерческой, рекламной и иной деятельностью, независимо от того связано ли это с получением дохода или нет.

При наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов Вам следует воздержаться от посещения Клуба.

При нарушении Вами правил посещения Клуба администрация оставляет за собой право расторгнуть договор.

В случае необходимости и для Вашего комфорта допускается введение новых пунктов Правил, о чём администрация информирует Членов Клуба путем размещения на сайте Клуба и/или в телеграмм-канале «@VOLIMFIT\_FITNESS» и/или в общедоступных местах на территории Клуба.

Посетителю Клуба не разрешается распространять ложные сведения, порочащие деловую репутацию Клуба, его членов и работников в социальных сетях, в СМИ, в государственных органах и учреждениях, а также необоснованно неконструктивно критиковать деятельность Клуба и его работников, включая невежливый, без должной терпимости стиль обращения, направленный на умаление чести и достоинства.

## **2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

Будьте внимательны, соблюдайте технику безопасности.

Тренажерный зал разрешается посещать только в специальной спортивной одежде и обуви, предназначенной для тренировки в спортивном зале.

После выполнения упражнения необходимо убирать за собой спортивный инвентарь и предметы личного пользования.

При необходимости обращайтесь за помощью к администраторам Клуба.

В целях Вашей безопасности силовые упражнения с максимальными весами рекомендуется выполнять с инструктором или партнером.

Не разрешается оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала, и прочие конструкции. Необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места.

Не разрешается бросать инвентарь на пол.

Не разрешается передвигать тренажеры.

Члены Клуба несут материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря.

Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).

В случае поломки спортивного инвентаря или тренажера, Член Клуба должен сообщить об этом администратору Клуба. Самостоятельное устранение поломок запрещено.

Не разрешается использовать парфюмерные и косметические средства с резко выраженным запахом.

Для использования персонального тренинга необходимо согласовать время с персональным инструктором, записаться у администратора, оплатить услуги персонального тренинга. Услуги по персональному тренингу предоставляются только после предварительной оплаты.

Вы можете отменить или перенести забронированную тренировку не менее чем за 12 часов до ее начала. В этом случае внесенная Вами сумма переносится на следующую тренировку либо возвращается Вам в полном объеме. Если Член Клуба отменяет тренировку менее чем за 12 часов, то внесенная сумма не возмещается.

При опоздании на персональную тренировку инструктор вправе сократить время Вашего занятия на время опоздания либо отменить занятие (при опоздании более чем на 30 минут). При этом занятие считается проведенным и подлежит оплате в полном объеме.

Проведение персональных тренировок Членами Клуба не разрешается.

### **3. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЗАЛА ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ**

Во избежание травм посещайте занятия, соответствующие Вашему уровню подготовки.

Групповые занятия проводятся по утвержденному расписанию. Если на групповую тренировку пришло меньше 2 человек, тренировка отменяется. Изменения в расписание вносятся администрацией Клуба в одностороннем порядке (замена инструктора, вида занятия, отмена занятия).

В случае опоздания на занятие более чем на 10 минут, инструктор имеет право не допустить Вас к занятию, т. к. это опасно для Вашего здоровья.

Посещайте групповые занятия в специальной спортивной одежде и обуви. Желательно наличие полотенца и бутылки с водой.

На групповых занятиях не разрешается использовать свободные веса без разрешения инструктора.

Члены Клуба обязаны убирать за собой после занятий спортивный инвентарь и предметы личного пользования.

Резервировать места в залах групповых программ не разрешается.

Пользование мобильными телефонами во время групповых занятий не разрешается.

Занятия в уличной или грязной обуви запрещены.

Самостоятельные занятия в залах групповых программ могут осуществляться в период времени, свободный от групповых занятий, указанных в расписании, и предварительного резервирования на персональный тренинг.

### **4. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Клуб вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие Правила. Новые Правила вступают в силу для Членов Клуба с момента размещения последних в общедоступных местах на территории Клуба.



Все споры и разногласия, возникающие между сторонами по настоящим Правилам, разрешаются путем переговоров между Клубом и Членами Клуба. Разногласия, по которым стороны не достигнут договоренности, подлежат рассмотрению в судебных органах по месту нахождения Клуба. Все, что не урегулировано положениями настоящих Правил, регулируется законодательством Российской Федерации.

Клуб вправе запрашивать в официальном порядке информацию о клиентах в правоохранительных и иммиграционных органах с целью недопущения на его территорию лиц, чье присутствие, поведение и иные действия могут вызвать негативное отношение других Членов Клуба или подвергнуть их опасности.

## **5. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ПО ПРАВИЛАМ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

Цель вводного инструктажа состоит в создании более безопасных условий для тренировок, а также в том, чтобы разъяснить новым клиентам Клуба правила техники безопасности на тренировках.

После прохождения вводного инструктажа, но перед тем как приступить к самостоятельным тренировкам, Член Клуба должен пройти первичный инструктаж у дежурного администратора Клуба.

Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа.

Член Клуба должен тренироваться только в спортивной форме и обуви (кроссовки), поскольку большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.

Запрещается заниматься с голым торсом.

Член Клуба обязан соблюдать личную гигиену, в том числе стелить полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота.

Рекомендуется каждую тренировку начинать с разминки, поскольку общая разминка в начале тренировки плавно подготавливает организм к последующей работе.

Выполнение базовых упражнений (например, жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора.

При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

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

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

Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один диск с другой).

**Запрещается работа на неисправных тренажерах!**

В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом администратору Клуба.



Следует соблюдать чистоту и порядок в зале.

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

Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

Необходимо быть внимательным к сигналам, подаваемыми звуковыми оповещателями, выполнять требования предупредительных плакатов, надписей, знаков, световых сигналов.

При чрезвычайной ситуации следует строго выполнять все требования сотрудников Клуба.

Запрещается курить в помещениях и прилегающей территории, а также запрещается применять открытый огонь.

Прием пищи непосредственно в зале занятий спортом запрещается.

### **Пожарная безопасность.**

Противопожарная защита Клуба обеспечивается применением средств пожаротушения, автоматических установок пожарной сигнализации и пожаротушения, организацией своевременной эвакуации людей и т.д.

Члену Клуба запрещается загромождать и закрывать проезды и проходы к пожарному инвентарю, оборудованию и пожарному крану, а также бросать на пол и оставлять неубранными в зале занятий бумагу, промасленные тряпки и др.

При обнаружении пожара или загорания Члену Клуба необходимо:

- прекратить тренировку;
- сообщить сотруднику Клуба и, при необходимости вызвать пожарную охрану по телефону «01», «112».
- принять меры к тушению пожара при помощи имеющихся противопожарных средств.

### **Основные требования по предупреждению электротравматизма**

Каждый Член Клуба должен знать, что электрический ток представляет собой скрытый вид опасности. При прикосновении к токоведущим частям оборудования или оголенным проводам, находящимся под напряжением, человек может получить электротравму (частичное поражение организма) или электрический удар (поражение организма в целом при параличе дыхания или сердца, или того и другого одновременно при параличе нервной системы, мышц грудной клетки и желудочков сердца).

Во избежание поражения электрическим током необходимо соблюдать следующие правила:

- не прикасаться к арматуре общего освещения, электрическим проводам, к неизолированным и неогражденным токоведущим частям электрических устройств, аппаратов и приборов (розеток, патронов, переключателей, рубильников, предохранителей и др.);
- в случае обнаружения нарушения изоляции электропроводок, открытых токоведущих частей электрооборудования или нарушения заземления оборудования немедленно сообщить об этом администратору Клуба;
- не наступать на переносные электрические провода, лежащие на полу;

- не снимать ограждения и защитные кожухи с токоведущих частей оборудования, аппаратов и приборов, не открывать двери электрораспределительных шкафов (щитов), не класть в них никаких предметов;
- не использовать переносные электронагревательные приборы (электрочайники, электрокипятильники, электроплитки и т. д.);
- не производить самому ремонт электрооборудования, аппаратов, спортивных приборов, светильников, замену электроламп и электрозащиты (плавких предохранителей).

**Индивидуальный предприниматель**  
**Виданович Момчило**  
(ИНН 505013961540, ОГРНИП 323508100349712)

