

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
культурно-спортивного
учреждения «Чижовка-Арена»
_____ П.В.Степанов
« ____ » _____ 2022г.

ПРАВИЛА КЛУБА

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие правила Клуба по посещению тренажерного зала разработаны в целях создания безопасных, эффективных и комфортных условий для занятий и обеспечения безопасности жизни и здоровья Членов Клуба, определяют и регулируют отношения между Исполнителем и Членами Клуба, устанавливают требования и правила пользования помещением тренажерного зала и оборудования Клуба (далее – Правила).

Правила являются обязательными для исполнения всеми Членами Клуба, Члены Клуба вправе пользоваться Услугами Клуба при наличии на их мобильных телефонах Мобильного приложения Allsports или предъявлении ими Клубной карты и прохождении Верификации и Идентификации.

1.2. Тренажерный зал работает в соответствии с режимом работы Клуба. Члены Клуба имеют право находиться на территории тренажерного зала только в установленные часы.

1.3. При первом посещении Член Клуба знакомится с настоящими Правилами и сообщает о состоянии своего здоровья Контролеру Клуба.

1.4. Член Клуба имеет право пользоваться помещением тренажерного зала и оборудованием Клуба.

1.5. Время занятий в тренажерном зале не должно превышать 1,5 часа.

1.6. Член Клуба несет персональную ответственность за свое здоровье и медицинское обеспечение. В случае необходимости Члену Клуба должна быть оказана первая медицинская помощь, при необходимости вызвана скорая медицинскую помощь. Контролер Клуба должен сообщить о травме и сохранить обстановку на месте происшествия неизменной до прибытия комиссии Клуба.

1.7. Самостоятельная видео- и фотосъемка в тренажерном зале без договоренности с Контролером Клуба запрещена.

2. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

2.1. Контролер Клуба имеет полномочия выполнять Верификацию и Идентификацию и удерживать или деактивировать Клубную Карту в случае не прохождения Верификации или Идентификации.

Контролер Клуба вправе не разрешить тренировки в уличной обуви или без спортивной обуви и в верхней одежде.

2.2. Во время нахождения в тренажерном зале Члену Клуба необходимо соблюдать чистоту.

2.3. Члену Клуба не разрешается находиться в зале в нетрезвом виде, употреблять спиртные напитки, наркотики, неразрешенные медикаменты.

2.4. Члену Клуба не разрешается принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в зонах отдыха и раздевалках.

2.5. При посещении тренажерного зала Члену Клуба, запрещается, также: приносить и хранить любые виды оружия, а также легковоспламеняющиеся и ядовитые вещества;

приводить с собой животных;

самостоятельно пользоваться музыкальной и другой аппаратурой;

перед занятием использовать парфюмерные средства, имеющие резкий и стойкий запах;

громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику, и делать все, что может помешать окружающим.

2.6. Во время тренировок Член Клуба несет полную материальную ответственность за порчу и утрату спортивного инвентаря и оборудования. В случае поломки спортивного инвентаря Член Клуба обязан сообщить об этом Контролеру Клуба, так как самостоятельное устранение поломок запрещено.

2.7. При возникновении вопросов по работе и настройке тренажеров необходимо обращаться к Контролеру Клуба.

2.8. Для безопасности Члена Клуба упражнения с максимальными весами в тренажерном зале рекомендуется выполнять с Контролером Клуба или партнером, а также соблюдать технику безопасности при занятиях на силовых машинах.

2.9. Во время тренировки и после ее окончания Члену Клуба запрещено класть на лавки, вдоль зеркал, а также оставлять с упором на стены, зеркала и прочие конструкции - диски, замки от штанг, рукоятки от тренажеров, грифы, гантели и другие свободные веса.

Члену Клуба необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места. Члену Клуба запрещено бросание штанг или гантелей на пол. Во время использования штанги диски должны быть закреплены замками.

2.10. Контролер Клуба оставляет за собой право в выборе музыкального сопровождения. Если общее музыкальное сопровождение не устраивает, Член Клуба имеет право иметь при себе наушники, и пользоваться ими по мере необходимости.

2.11. Члену Клуба занятия в тренажерном зале необходимо завершать не позднее, чем за 15 минут до окончания работы зала, и покидать помещение тренажерного зала не позднее установленного времени окончания работы Клуба. Клуб может изменять часы работы в течение сезона, а в случае

технической необходимости временно закрывать помещение тренажерного зала или отдельные тренировочные территории.

2.12. Во время тренировки Члену Клуба запрещено разговаривать по мобильному телефону. Если Член Клуба по каким-либо причинам не можете отключить свой мобильный телефон, то ему следует предварительно перевести его в беззвучный режим работы, чтобы не отвлекать окружающих от занятий.

2.13. Правила Клуба, установленные в тренажерном зале, обязательны для всех Членов Клуба. В случае нарушения правил поведения Контролер Клуба вправе потребовать воздержаться от нарушений и/или попросить удалиться из зала.

2.14. Клуб оставляет за собой право по изменению, дополнению настоящих Правил.

2.15. Все Члены Клуба обязаны пройти инструктаж в тренажерном зале и ознакомиться с техникой безопасности под роспись в журнале регистрации.

3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

3.1. Член Клуба перед началом занятий проходит медицинское обследование, учитывая, что регулярные занятия с отягощениями зачастую приводят к обострениям скрытых хронических заболеваний.

3.2. Перед каждой тренировкой Член Клуба обязательно проводит тщательную разминку. Общая разминка в начале тренировки включает в себя различные махи, наклоны, растягивающие упражнения, разогрев мышц, что увеличивает эластичность связок и сухожилий, подготавливает организм к работе. Перед каждым упражнением должна проводиться специальная разминка, 1-2 подхода с весом, составляющим примерно 50-70% от рабочего веса Члена Клуба в данном упражнении.

3.3. Член Клуба тщательно контролирует технику выполнения упражнения. При освоении любого нового упражнения обязательно начинать с веса, позволяющего выполнить не менее 20 повторений в подходе. Член Клуба не торопясь увеличивает рабочий вес, что при освоении новых упражнений поможет ему избежать травм, прежде всего растяжений и разрывов мышц, связок, сухожилий.

3.4. Член Клуба соблюдает правильную индивидуальную методику тренировок, принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок.

3.5. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами Член Клуба обязательно пользуется помощью страхующего. К таким упражнениям относятся: приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы. Выполнять страховку Члена Клуба должен только опытный, умеющий правильно страховать партнер или Контролер Клуба.

3.6. Член Клуба соблюдает порядок в зале, не разбрасывает диски и

гантели. При выполнении упражнения ставит снаряд на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимает 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.

3.7. Члену Клуба запрещается передвигать тренажеры и бросать инвентарь на пол.

3.8. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 14 лет в тренажерном зале запрещено.

3.9. Члены Клуба от 14 до 16 лет допускаются к занятиям в тренажерном зале при непосредственном сопровождении взрослого Члена Клуба, а также в рамках секции или персонального занятия с Контролером Клуба.

3.10. Члены Клуба старше 16 лет могут заниматься в зале самостоятельно при наличии письменного заявления от родителей, согласованного Контролером Клуба.

3.11. Контролер Клуба вправе прервать тренировку, проводимую с нарушением норм безопасности и наносящую вред.

3.12. Члену Клуба необходимо быть внимательным, соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров.

3.13. Члену Клуба необходимо фиксировать диски на штангах и гантелях при помощи замков.

3.14. Если Член Клуба не знает, как пользоваться тренажером, фиксировать диски на гантелях и штанге, он обязан спросить об этом Контролера Клуба и только после получения инструктажа приступать к тренировке на данном тренажере или с данными спортивными снарядами.

3.15. Не использовать максимальную нагрузку, в случае если Член Клуба впервые посетил занятие в тренажерном зале Клуба, у него имеются проблемы со здоровьем, имеется предрасположенность к заболеваниям сердца, повышенному давлению, если Член Клуба курит, имеет пристрастие к алкогольным напиткам, страдает ожирением или если в течение последнего года не занимался физической культурой и спортом, у него отсутствует необходимая спортивная подготовка, Член Клуба имеет медицинские противопоказания для занятий выбранным им видом спорта, занятия в тренажерном зале могут нанести вред здоровью Члена Клуба.

3.16. Член Клуба должен соблюдать осторожность при занятиях на тренажерах.

3.17. Во время занятий ничего не должно мешать выполнению упражнений (волосы, неудобная одежда, посторонние предметы и т.д.).

3.18. Во время занятий на беговой дорожке Члену Клуба нельзя:

оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи движущихся частей тренажера;

ставить жидкости, особенно в открытой упаковке, вблизи движущихся частей тренажера, а также на полу, рядом с тренажером;

оборачиваться назад во время тренировки;
во время работы вскрывать части тренажера или наклонять его;
использовать тренажер в режиме «блокировки»;
запрыгивать либо сбегать с движущегося полотна включенной дорожки;
останавливаться, наклоняться, оборачиваться назад, разговаривать по мобильному телефону, находясь в движении на включенной беговой дорожке;
увлекаться увеличением угла наклона беговой дорожки во избежание травм голеностопных суставов;

использовать беговую дорожку для бега людям с лишним весом, достаточно ходьбы в быстром темпе либо занятий на других видах кардиотренажеров;

использовать сланцы, обувь на каблуках, с кожаной подошвой, шипами;
заниматься босиком;

использовать поручни на беговой дорожке для поддержания равновесия, так как они не предназначены для постоянного давления на них;

не соблюдать осторожность при заходе на тренажер и спуске с него.

3.19. Перед началом занятий на велотренажере Члену Клуба необходимо отрегулировать седло по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене.

3.20. При занятиях на кардио-тренажерах Члену Клуба необходимо прислушиваться к ощущениям в коленях, стопах, тазобедренных суставах и прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений.

3.21. В случае возникновения проблем со здоровьем Члену Клуба необходимо немедленно обратиться к Контролеру Клуба.

3.22. Медицинская аптечка находится у Контролера Клуба.

4. ОБЯЗАННОСТИ КОНТРОЛЕРА ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА КЛУБА

4.1. Перед началом занятий проверить исправность всех снарядов, а в случае необходимости провести ремонт или вызвать специалиста Клуба.

4.2. Запрещать Членам Клуба работу на неисправных снарядах.

4.3. Требовать от обслуживающего персонала Клуба ежедневной очистки всех снарядов в тренажерном зале в соответствии с санитарными нормами и правилами.

4.4. Знакомить Членов Клуба с назначением тренажера и техникой безопасности при работе на них.

4.5. Следить за соблюдением Членами Клуба техники безопасности при занятиях на тренажерах.

5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ УЧАСТНИКОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

5.1. В случае выявления Исполнителем неисполнения или ненадлежащего исполнения со стороны Члена Клуба условий и требований,

изложенных в Правилах Клуба, или обозначенных Контролером Клуба, и отраженных на информационных, предупредительных, запрещающих надписях, табличках в Клубе, на Сайте: chizhovka-arena.by, а также в случае несоблюдения Членом Клуба правил техники безопасности, правил поведения в общественных местах, небрежного отношения к имуществу Клуба и третьих лиц, Клуб вправе в одностороннем внесудебном порядке отказаться от исполнения Договора, заключенного в пользу соответствующего Члена Клуба, и потребовать полного возмещения убытков.

5.2. Уведомление о намерении Клуба о досрочном расторжении Договора в части предоставления Услуг Члену Клуба направляется Члену Клуба за 1 (один) день до даты расторжения Договора. Договор в части предоставления Услуг Члену Клуба будет считаться расторгнутым в день, указанный в уведомлении Клуба, без дополнительного письменного оформления Сторонами расторжения Договора в части предоставления Услуг Члену Клуба.

5.3. В случае аварийных ситуаций, произошедших не по вине Клуба и обстоятельств непреодолимой силы, в одностороннем порядке ограничивать объем и порядок предоставления Услуг, дополнительных услуг Членам Клуба без какой-либо компенсации.

5.4. В одностороннем порядке приостанавливать Период оказания услуг, а также не предоставлять Дополнительные услуги, отказывать в допуске на территорию Клуба, прилегающую территорию к Клубу в случаях, если у Клуба имеется информация, о том, что Член клуба может быть причастен к совершению лично или опосредованно, в том числе, но не ограничивая: на территории Клуба или прилегающей территории к Клубу территории, действий или бездействий, которые повлекли или которые могут повлечь нарушение законных прав и интересов Клуба, работников Клуба, Членов клуба и третьих лиц.

5.5. Право пользования Услугами, Дополнительными услугами автоматически возобновляется Клубом с даты получения Клубом доказательств о непричастности Члена клуба к описанным в настоящем пункте действиям/бездействиям или о том, что ранее полученная информация не подтверждена надлежащим образом.

5.6. Отказать Члену Клуба в доступе в Клуб в следующих случаях:

при наличии явных признаков того, что Член Клуба находится в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

при попытке пронести на территорию Клуба оружие любого вида, крупногабаритные предметы, легковоспламеняющиеся, взрывчатые или ядовитые вещества;

при нарушении обязательств по условию и порядку оплаты Услуг;

при нарушении Членом Клуба Правила Клуба.

5.7. Члены Клуба несут ответственность за уничтожение, утерю, повреждение материальных ценностей в соответствии с действующим

законодательством Республики Беларусь и настоящими Правилами.

6. ПРАВА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ИСПОЛНИТЕЛЯ

6.1. Посещая тренажерный зал, нельзя оставлять личные вещи и одежду без присмотра. Необходимо использовать для хранения шкафы в раздевалках.

6.2. За утерянные или оставленные без присмотра вещи Клуб ответственности не несет.

6.3. В целях безопасности администрация Клуба рекомендует Членам Клуба пройти медицинское обследование до начала посещения тренажерного зала.

6.4. Администрация Клуба не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья Члена Клуба, если состояние здоровья ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у него до момента посещения.

6.5. Администрация Клуба оставляет за собой право введение новых пунктов Правил.