

## Общие правила посещения и техники безопасности (Правила клуба)

### 1. Общие положения

- 1.1 Режим работы фитнес-клуба (далее по тексту - Клуба) устанавливается администрацией Клуба и размещается на информационной вывеске при входе в Клуб и веб-сайте Клуба в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» по адресу: <http://fizkult-nn.ru/>.
- 1.2 Первого января каждого года Клуб не работает.
- 1.3 Клуб оставляет за собой право изменять часы работы Клуба. Информация об изменении часов работы размещается на рецепции, на веб-сайте и информационных стендах Клуба не позднее, чем за 24 часа до факта изменения, за исключением непредвиденных и форс-мажорных обстоятельств.
- 1.4 Перед посещением Клуба и при приобретении со-доступа в сеть фитнес-клубов Члену клуба необходимо ознакомиться с наполнением Клуба, который предполагает посетить, ознакомиться с наличием фитнес-зон и возможностями оказания услуг категориям лиц, таким как дети, юниоры, лица с ограниченными возможностями, поскольку не все Клубы имеют детский бассейн, детскую комнату или семейную раздевалку, а также имеют отличия по наполнению зон фитнес-оборудованием и инвентарем и т.д.
- 1.5 Во время проведения клубных мероприятий зоны, предназначенные для тренировок, могут быть ограничены для посещения, о чем Клуб информирует Членов клуба путем размещения на рецепции и информационных стендах Клуба объявлений не позднее, чем за 24 часа до начала проведения указанных мероприятий.
- 1.6 Член клуба обязан приходить или покидать Клуб не ранее времени начала работы Клуба и не позднее времени окончания работы Клуба соответственно, соблюдая и не нарушая режим работы. При дневном виде членства, посещения по которому допускаются до 16 часов дня в будние дни и до 18 часов дня в выходные и праздничные дни, если иное не предусмотрено условиями контракта, Член клуба обязан покинуть Клуб до истечения указанного времени посещения. Член клуба обязан покинуть фитнес зоны Клуба не позднее чем за 10 минут до закрытия Клуба или до истечения времени посещения при дневном виде членства. Клуб вправе прекратить допуск Члена клуба в Клуб за 30 минут до его официального закрытия или до истечения времени посещения при дневном виде членства. При посещении Клуба детьми – дети должны покинуть территорию Клуба до истечения времени нахождения детей в Клубе, согласно Приложению № 1.
- 1.7 При подаче сигнала о начале эвакуации (звукового оповещения системы ГО и ЧС, противопожарной сигнализации) в помещении Клуба Член клуба обязан выполнить следующие мероприятия: сохранять спокойствие; направиться в зону эвакуации и четко следовать указаниям сотрудников охраны и/или сотрудников Клуба, задействованных в проведении эвакуации; при выходе из здания направиться к месту сбора.
- 1.8 Настоящие правила носят обязательный характер и подлежат исполнению всеми без исключения Членами клуба и Гостями клуба при посещении. Сотрудник клуба вправе принимать меры к урегулированию (пресечению) нарушений правил Клуба, а также при возникновении угрозы причинения вреда жизни и здоровью лиц, находящихся на территории Клуба, а также их имуществу и имуществу Клуба. Любые ситуации, не описанные и не урегулированные настоящими правилами, регулируются исходя из сопоставления с другими пунктами правил и содержания правоотношения.
- 1.9 Член клуба несет солидарную ответственность за соблюдение настоящих Правил Клуба приглашенными им Гостями (в рамках Гостевого визита), своими малолетними и/или несовершеннолетними детьми, Сопровождающими лицами, а также за причиненный ими ущерб имуществу Клуба. В случае отказа Гостя от возмещения причиненного им ущерба Клубу, указанный ущерб возмещается в полном объеме Членом Клуба. При посещении фитнес-клуба в рамках гостевого визита, Гость обязан исполнять условия посещения (правила поведения), которые выполняет Член клуба при посещении той или иной зоны фитнес-клуба.
- 1.10 Правила клуба не являются исчерпывающими, поэтому каждый Клуб сети фитнес-клубов «ФизКульт» вправе самостоятельно их дополнять и изменять. Клуб исходя из специфики своих

- услуг, конфигурации помещения или фитнес-зоны вправе самостоятельно дополнительно к настоящим правилам установить отдельные правила (условия) посещения своего Клуба, ограничить зоны к посещению, изменить возрастные или временные рамки посещения.
- 1.11 Настоящие Правила клуба распространяются на все фитнес-клубы сети «ФизКульт» Нижегородской области без исключения.
- 1.12 Настоящие правила установлены в соответствии с пунктами 7, 25 Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных постановлением Правительства РФ № 129 от 30 января 2023 г., и вступают в силу с момента их утверждения.
- 1.13 В случае несоблюдения Членом клуба/Гостем настоящих Правил клуба, Клуб оставляет за собой право расторгнуть с Членом клуба/Гостем контракт в одностороннем внесудебном порядке, уведомив об этом Члена клуба/Гостя/Владельца контракта любым удобным способом (посредством телефонограммы, смс-сообщения, сообщения в мессенджере по номеру телефона Члена клуба/Гостя/Владельца контракта, посредством электронной почты, а равно в письменном виде заказным отправлением и/или курьером при наличии контактно-адресных данных). В случае расторжения контракта с Членом клуба/Гостем ввиду допущенного им/ими нарушения Правил клуба, а равно условий Публичной оферты, Клуб оставляет за собой право отказать в заключении с соответствующим Членом клуба/Гостем/Владельцем контракта нового контракта в течение 5 (Пяти) лет с момента расторжения (прекращения) контракта в рамках которого Членом клуба/Гостем были допущены нарушения Правил клуба и/или Публичной оферты.
- 1.14 Перед началом посещений фитнес-клуба (до приобретения абонемента) настоятельно рекомендуем обратиться в медицинскую организацию для установления медицинских противопоказаний к посещению фитнес-клуба и установлению группы здоровья. Обновляйте медицинское заключение-допуск с периодичностью раз в год, если иное не следует из медицинских рекомендаций.
- 1.15 В случаях, предусмотренных законодательством РФ, от посетителя (Члена клуба) может быть истребована медицинская справка (заключение) установленного образца для посещения фитнес-клуба и/или бассейна. Отказ от предоставления справки, являющейся обязательной, влечет блокировку абонемента.

## **2. Доступ в клуб**

- 2.1 Вход в Клуб и пользование услугами осуществляется строго при наличии у Члена клуба браслета/карты, предоставленного Клубом и закрепленного за конкретным Членом клуба по системе внутреннего учета доступа.
- 2.2 Браслет/карта является персонально-индивидуальным пропуском в Клуб и не может передаваться другим лицам. В случае выявления факта использования браслета/карты лицом, за которым такой браслет/карта не закреплены, Клуб вправе отказать этому лицу в посещении Клуба и прекратить доступ к услугам, изъять браслет/карту и закрыть Члену клуба доступ в Клуб до прояснения ситуации.
- 2.3 В стоимость контракта входит разовая выдача одного персонально-индивидуального пропуска в форме браслета или карты, который (-ая) передается в собственность Члена клуба. Клуб, по своему усмотрению, выдает Члену клуба либо карту, либо браслет. Браслет/карта не подлежит возврату Клубу. При утере, Член клуба приобретает за дополнительную плату новый (новую) браслет/карту.
- 2.4 В целях оформления и выдачи браслета/карты, Член клуба должен предоставить свои персональные данные Клубу и согласие на их обработку.
- 2.5 На период приостановки периода оказания фитнес-услуг (далее по тексту – заморозка) доступ в Клуб Члену клуба закрывается. Заморозка предоставляется по письменному заявлению Члена клуба, поданному на рецепцию Клуба или посредством оформления в личном кабинете. Заявление на использование заморозки Член клуба должен предоставить Клубу до начала ее исчисления. При осуществлении посещения фитнес-клуба в первые 7 дней периода заморозки – заморозка отменяется полностью и ее дни восстанавливаются на балансе.

## **3. Пребывание в фитнес-клубе**

- 3.1 Для обеспечения безопасности Членов клуба в Клубе ведется видеонаблюдение.

- 3.2 Член клуба обязан соблюдать общепринятые правила общественного порядка, в том числе:
- на территории клуба не использовать в своей речи нецензурную лексику и неприличные жесты, могущие затронуть честь и достоинство персонал клуба и других Членов клуба;
  - не доставлять неудобства другим Членам клуба, в том числе, не создавать помехи и не осуществлять вмешательство в тренировочный процесс Членов клуба, не комментировать внешность, физические способности и физиологические особенности персонала клуба и Членов клуба как лично на территории клуба, так и в социальных сетях, в сети Интернет за пределами клуба;
  - не унижать и не оскорблять персонал Клуба и Членов клуба как лично на территории клуба, так и в социальных сетях, в сети Интернет за пределами территории клуба;
  - не допускать физическое и психологическое насилие в отношении персонала Клуба и Членов клуба, причиняющее физическую и/или эмоциональную (моральную) боль (рукоприкладство, побои, драки, оскорбление, выяснение отношений, конфликтное поведение и иное) на территории клуба.
- 3.3 Все вопросы, связанные с качеством товаров, работ и услуг, продаваемых на территории Клуба Членам клуба, решаются посредством обращения (устного и/или письменного) на рецепцию Клуба и/или к управляющему клубом.
- В любом случае каждый Член клуба имеет право на заявление претензий и требований относительно качества товаров, работ, услуг, приобретаемых им на территории Клуба, в соответствии с действующим Законом о защите прав потребителей.
- Опубликование Членом клуба в социальных сетях, а равно в сети «Интернет» для публичного доступа, сообщений относительно Клуба, а также относительно реализуемых Клубом товаров, работ, услуг, уничижительного и/или недостоверного характера, в том числе, затрагивающих деловую репутацию Клуба запрещено.
- 3.4 В целях обеспечения общественной безопасности запрещено проносить на территорию Клуба любые виды оружия (включая колющие, режущие предметы), а также взрывоопасные, пожароопасные и ядовитые вещества.
- 3.5 В целях предупреждения угрозы и опасности жизни и здоровью окружающих (укусы, проявление аллергических реакций, приступы астмы, боязнь животных и прочее) запрещено посещать Клуб с домашними или дикими животными.
- 3.6 Все помещения Клуба и прилегающая к нему территория являются зонами, свободными от курения и распития алкоголя.
- На территории Клуба и прилегающей к нему территории запрещено:
- находиться в Клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
  - курить, в том числе электронные сигареты, с использованием любых видов техники, включая ингаляторы;
  - распивать спиртные напитки с содержанием любого процента спирта.
- 3.7 Приносить продукты питания и принимать пищу на территории Клуба Членам клуба, а также Гостям клуба (Гостевой визит), запрещено, т.к. Клуб не является предприятием общественного питания и не предназначен для употребления пищи, за исключением специализированного спортивного питания. Однако, прием спортивного питания должен происходить только в необходимых случаях: во время тренировки (тренировочного процесса), для поддержания жизнедеятельности организма, исходя из рекомендации врача (или инструктора) или производителя спортивного питания. Процесс приема спортивного питания не должен создавать неудобств для других Членов клуба (оставлять следы питания, резкий запах) и являться актом (действием) рекламирования питания и его производителя.
- 3.8 Перемещаться по территории Клуба в верхней одежде (куртка, пальто, пуховик и т.д.) Членам клуба, а также Гостям клуба (Гостевой визит), запрещено. В Клубе организован гардероб, работающий с октября по апрель (май – в зависимости от погодных условий). Сотрудник клуба вправе не допустить на территорию Клуба лиц в верхней одежде, а также на территорию фитнес-зон в уличной обуви.
- При входе в фитнес-клуб просим Вас надевать бахилы на уличную обувь.
- 3.9 Необходимо соблюдать личную гигиену, не использовать, крема, аэрозоли и парфюмерию с резким запахом в местах общего пользования (в раздевалках, душевых, турецкой бане, фитнес-зонах, аквазоне т.д.).

- 3.10 Клуб может осуществлять фото- или видеосъемку мероприятий, проводимых на своей территории, а также его участников, зрителей, гостей, с последующим размещением готового фото- или видеоматериала (-ов) в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальных страницах Клуба в социальной сети (официальном аккаунте, группе): ВКонтакте (VK), Инстаграм (Instagram), Фейсбук (Facebook), Телеграмм, и др. (\*Деятельность Instagram и Facebook в России признана экстремистской и запрещена решением Тверского районного суда г. Москвы по делу № 02-2473/2022)
- 3.11 Член клуба может проводить видео- или фотосъемку в Клубе только при условии отсутствия в кадре других Членов клуба и сотрудников с целью защиты частной жизни или при их согласии. Скрытая фото или видеосъемка Членами клуба или Гостями клуба запрещена. Профессиональная постановочная видео- и фотосъемка должна быть в обязательном порядке согласована с администрацией Клуба и ее несанкционированное проведение не допускается.
- 3.12 Запрещено размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории Клуба.
- 3.13 Членам клуба необходимо бережно относиться к предоставляемому в пользование имуществу Клуба. Член Клуба несет материальную ответственность за ущерб, причиненный имуществу Клуба с возмещением стоимости поврежденного и/или утраченного имущества.
- 3.14 Запрещено Членам клуба самостоятельно регулировать музыкальную аппаратуру и инженерные системы Клуба, в том числе климатические системы, и прочее оборудование. Самостоятельное использование оборудования анализатора состава тела «ACCUNIQ» запрещено.
- 3.15 На территории Клуба запрещается, вне зависимости от наличия или отсутствия вблизи детей и/или совершеннолетних Членов клуба, просмотр (в любой форме, любым способом и образом), демонстрация, распространение материалов (будь то фото- или видеофайлы, иное) порнографического характера и любых иных материалов (информации), запрещенных (-ой) для распространения среди детей федеральным законом от 29.12.2010 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию". Запрещается совершать на территории Клуба любые действия, которые могут вызвать (или вызывают) риск причинения вреда здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию детей. Запрещается проведение (организация) игр (включая шашки, шахматы, домино, нарды, лото и т.д.) и пари, за исключением проводимых Клубом мероприятий, использование игровых карт (игра в карты запрещена). Запрещается играть в азартные игры, принимать ставки (в любой форме и способом) на различные предстоящие события (чаще всего спортивные) с заранее оговоренными коэффициентами, принимать участие в пари и его организация, совершать иные действия, противоречащие уставной деятельности Клуба, не связанные с физкультурно-оздоровительными и спортивными услугами и не организованные самим Клубом.
- 3.16 Член клуба на территории Клуба может пользоваться фитнес-услугами, оказанными только инструкторами Клуба. Проведение персональных тренировок Членами клуба другим Членам клуба запрещено, в том числе запрещается оказание консультаций и совершение иных действий, которые по своей форме, виду, поведению лица сопоставимы с проведением персональной тренировки. Под персональной тренировкой понимается период времени, в котором происходит выполнение Членом клуба упражнений под руководством и контролем инструктора. Инструктор при этом объясняет и демонстрирует технику упражнений, дает методические указания по выполнению, корректирует технику, ведет подсчет количества повторений в упражнении, консультирует по программе тренировки и фиксирует результаты в блокнот/планшет и т.д. Члену клуба при посещении Клуба категорически запрещается вести на территории Клуба какую-либо агитационную, рекламную (маркетинговую) и иную предпринимательскую деятельность и/или оказывать другим Членам клуба безвозмездные или возмездные консультационные услуги, касающиеся физкультурно-оздоровительных, спортивных аспектов жизнедеятельности Членов клуба.
- 3.17 На территории Клуба Вы можете воспользоваться дополнительными услугами, не входящими в стоимость контракта согласно перечню услуг, предлагаемых на территории Клуба, и Правил предоставления Дополнительных услуг. Запись на дополнительные платные фитнес-услуг производится на рецепции клуба и через Личный Кабинет Члена клуба.

- 3.18 При покупке дополнительных услуг при посещении клубов по со-доступу можно пользоваться депозитом, пополняемым как в «родном» Клубе, так и в любом другом Клубе сети «ФизКульт», а также через Личный Кабинет Члена клуба.
- 3.19 Депозит (условное понятие) – денежные средства, вносимые Членом клуба или иным лицом за Члена клуба, в кассу Клуба (или на расчетный счет, или иными способами оплаты) и учитываемые Клубом на Индивидуальном лицевом счете Члена клуба, в качестве предварительной оплаты будущих услуг/товаров/работ, реализуемых Клубом, возмещение расходов (вреда). На сумму депозита никакие проценты, в том числе проценты за пользование денежными средствами и в порядке ст. 317.1 ГК РФ не начисляются и не выплачиваются. Клуб осуществляет списание с депозита в счет оплаты услуг/работ/товаров при фактическом их оказании/приобретении/выполнении по устному распоряжению Члена клуба, в том числе при наличии оснований к возмещению вреда. Денежные средства с депозита Члена клуба могут быть также списаны в счет иных расчетов по указанию Члена клуба. Движение денежных средств по депозиту не является финансовой услугой; данные по списанию признаются верными по данным внутренней системы учета Клуба. О сумме доступного и не использованного депозита Член Клуба может в любое время узнать в «личном кабинете». Член Клуба обязан проверять остаток средств на депозите не позднее последнего числа каждого месяца. Поскольку списание средств осуществляется преимущественно на основании устных поручений Члена Клуба, претензионный срок для оспаривания Членом Клуба списания средств с депозита составляет 10 дней с момента завершения месяца, в котором осуществлено списание.
- 3.20 Необходимо помнить, что любое занятие в Клубе травмоопасно и может привести к получению травмы (ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, иное) любой степени тяжести. Не допускайте халатного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Член клуба самостоятельно оценивает свои физические возможности, а также состояние своего здоровья для выполнения тех или иных упражнений и принимает на себя ответственность за вред здоровью, полученный при нарушении настоящих правил по неосторожности или осознанно, а также вопреки полученным результатам предварительного медицинского обследования на предмет возможности посещения Клуба или по причине игнорирования рекомендации инструктора/врача.
- При головокружении, тошноте, потере сознания, плохом самочувствии, давлении, не соответствующем норме и ином ухудшении состояния здоровья, необходимо немедленно прекратить тренировку и обратиться ко врачу.
- 3.21 Занятия в Клубе сопряжены с опасностью причинения себе вреда здоровью. При пользовании услугами Клуба, будьте предельно внимательными и осторожными, неукоснительно соблюдайте Правила Клуба, технику выполнения упражнений, технику безопасности, внимательно читайте предупреждающие записи (информацию) в помещении и/или на тренажерах или возле них. Если вы не осведомлены о работе тренажера, о технике выполнения упражнений на нем, имеете противопоказания (ограничения) обратитесь, пожалуйста, к дежурному инструктору за информацией по использованию тренажером и до получения информации от него не приступайте к занятиям на тренажере во избежание получения травм. При использовании тренажером, пожалуйста, не засовывайте пальцы рук или ног в движущиеся части тренажера (в том числе между плитами (блинами), секциями), в различные отверстия (в том числе, в места фиксации фиксатора высоты сиденья и иные конструктивные отверстия), не выполняйте иные действия при которых возникает риск получения травм.
- На территории Клуба не допускается использование розеток электропитания не по назначению. Включение различного оборудования в розетки допускается только по разрешению персонала Клуба. Во избежание получения электроожогов не допускается помещение в розетки любых предметов, пальцев рук, ног и т.д.
- 3.22 Предоставляемый Клубом спортивный инвентарь необходимо применять строго по целевому назначению и не выполнять упражнений, не предназначенных с инвентарем во избежание травм и/или причинения ущерба Клубу или третьим лицам.
- 3.23 Придерживайтесь за поручни, поднимаясь или спускаясь по лестнице, во избежание риска поскользнуться, оступиться и причинить себе травму.

- 3.24 Клуб не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью Члена Клуба стало нарушение настоящих Правил, правил пользования тренажерами или явилось следствием действий третьих лиц.
- 3.25 Клуб не несет ответственности за не наступление результата, ожидаемого Членом клуба от занятий в Клубе.
- 3.26 Не рекомендуется посещение фитнес-клуба в случаях, когда у Члена клуба:
- насморк, кашель, болит горло, повышенная температура;
  - имеются признаки диареи (тошнота, кишечная дискинезия);
  - признаки инфекционного заболевания, сыпь;
  - имеются повреждения кожных покровов и слизистых;
  - наличествует перетренированность (физическое переутомление) при чрезмерных или необоснованных тренировках;
  - не имеется достаточного уровня подготовленности к посещению самостоятельных или групповых занятий.
- Категорически запрещается:
- пользоваться фитнес-услугами при плохом самочувствии, в острый период заболевания, в т.ч. являющихся носителями передающихся инфекционных заболеваний и/или в период обострения хронического заболевания;
  - в период беременности посещать физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные мероприятия, не предусмотренные для беременных.
- На занятиях рекомендуется употреблять воду для поддержания в организме водно-солевого баланса, а также иметь при себе чистое полотенце.
- Во время физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятий, а также при самостоятельных занятиях запрещается использовать жевательную резинку.
- При получении травмы или при развитии иного критического состояния для жизни или здоровья Член клуба обязан принять экстренные меры - необходимо срочно обратиться к инструктору Клуба за получением первой медицинской помощи, и, если необходимо, за вызовом скорой медицинской помощи (врача).
- 3.27 При наличии в Клубе зарядной станции для мобильных устройств (станции мобильной зарядки, автомата мобильной зарядки и пр.) и её/его использовании Членом клуба важно соблюдать следующие правила:
- не оставлять телефон или иное мобильное устройство, прочие вещи, на хранение на зарядной станции;
  - использовать зарядную станцию только по прямому назначению;
  - при проведении зарядки батареи мобильного устройства не оставлять устройство без личного присмотра за ним на случай его утраты;
  - своевременно изымите мобильное устройство после проведения необходимого Вам заряда батареи и не заряжайте устройство без причины, это может вызвать повреждение устройства и возгорание/пожар;
  - важно помнить, что станция мобильной зарядки оснащена не оригинальными кабелями вашего производителя устройства, а универсальными, которые могут повредить устройство, обратите внимание на рекомендации производителя вашего устройства по зарядке батареи и использовании универсального зарядного устройства.

#### **4. Хранение вещей**

- 4.1 Для хранения личных вещей во время занятий в Клубе предназначены шкафы в раздевалках, для хранения ценных вещей – сейфовые ячейки.
- 4.2 Член клуба обеспечивает самостоятельно сохранность и безопасность вещей в шкафу в раздевалке путем закрывания его на персональный навесной замок (в фитнес-клубах «ФизКульт Советская», «ФизКульт Старт», «ФизКульт Парковая», «ФизКульт Южное», в «ФизКульт Деловая» только в семейной раздевалке), который можно принести с собой или купить на рецепции клуба. В Клубах, в которых установлена система магнитных замков, шкаф закрывается путем запираения на электронный замок с помощью браслета/карты. После запираения любого

- замка, Член клуба обязан убедиться в том, что шкаф заперт и не может быть открыт без ключа или приложения к считывателю браслета/карты, и только после этого покинуть раздевалку.
- 4.3 Член клуба может использовать только один шкаф в раздевалке для хранения личных вещей. Хранение личных вещей в шкафу допускается только на период непосредственного нахождения Члена клуба в Клубе. В случае обнаружения Клубом в раздевалке закрытых шкафов по окончании рабочего дня Клуб оставляет за собой право срезать замок/открыть замок с помощью мастер-ключа и освободить шкаф. Вещи из шкафа будут перенесены в помещение для хранения забытых вещей. Клуб не возмещает Члену клуба расходы по стоимости срезанного замка.
- 4.4 Для хранения ценных вещей Член клуба может бесплатно воспользоваться сейфовой ячейкой. Ключ от сейфовой ячейки выдается на рецепции клуба. Перед окончанием посещения Клуба необходимо освободить сейфовую ячейку и вернуть ключ от нее на рецепцию. Хранение ценных вещей в сейфовой ячейке допускается только на период непосредственного нахождения Члена клуба в Клубе. В случае обнаружения Клубом по окончании рабочего дня закрытых сейфовых ячеек, Клуб вскрывает сейфовую ячейку, изымает вещи, регистрирует их и передает для хранения забытых вещей.
- 4.5 При посещении Клуба не допустимо оставлять личные вещи (одежду, обувь, телефон и прочее) без присмотра. Администрация клуба за вещи, оставленные без присмотра, на территории Клуба (в т.ч. в шкафах) ответственности не несет.
- 4.6 Порядок учета, хранения и утилизации (уничтожения) забытых вещей, в том числе изъятых из ящиков/шкафов, устанавливается администрацией Клуба, согласно пункту 18 Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утвержденных постановлением Правительства РФ № 129 от 30 января 2023 г. Во избежание утилизации (уничтожения) забытых вещей просим Вас своевременно их истребовать. Согласно Инструкции по приемке, хранению и выдаче забытых вещей (внутренний документ), срок хранения забытых вещей 1 месяц, за исключением быстро портящихся и имеющих срок годности (например, продукты питания), срок хранения ценных вещей 6 месяцев, ценность забытой вещи определяется администрацией Клуба.

## 5. Групповые программы

- 5.1 Групповые программы разрешены для посещения Членам клуба с 14 лет, за исключением занятий повышенной сложности с 18 лет, например «Памп» (интенсивное занятие со штангой на все группы мышц) и другие.
- 5.2 Во избежание травм посещение аэробных, силовых программ (за исключением занятия Баланс), специальных программ, а также занятий на велотренажерах допускается только в кроссовках с амортизацией, плотно фиксирующих голеностоп и в спортивной одежде. Инструктор имеет право не допустить Члена клуба на занятие, если Член клуба не соответствует требованию настоящего пункта правил.
- 5.3 Опоздание на разминку опасно для Вашего здоровья. Инструктор имеет право не допустить Члена клуба на занятие в случае пропуска разминки полностью или частично.
- 5.4 Во время занятий на групповых программах просим Вас соблюдать безопасную дистанцию от других занимающихся, быть предельно осмотрительными и осторожными. Важно помнить про принцип постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками.
- 5.5 На групповых занятиях запрещено:
- ✓ разговаривать с другими Членами клуба, так как это отвлекает занимающихся от качественного выполнения упражнений, а инструктора от ведения урока, и снижает контроль безопасности выполнения упражнений участниками урока, а также приводит к сбою/нарушению работы дыхательной системы и организма в целом;
  - ✓ использовать мобильные устройства, в т.ч. телефоны;
  - ✓ использовать собственную технику и/или хореографию и свободные веса без соответствующего разрешения Инструктора;
  - ✓ заранее резервировать места и оборудование с целью обеспечения равного доступа Членам клуба к инвентарю и услугам.
- 5.6 Занятия на платных групповых программах с ограничением по количеству участников, проводятся исключительно по предварительной записи. Предварительная запись прекращается за 3 (три) часа до начала занятия. Если на момент проведения занятия при наличии записи Членов

- клуба есть свободные места, то Член клуба вправе записаться через администратора рецепции клуба на такое занятие при уже закрытой предварительной записи.
- 5.7 После занятия все специальное оборудование, используемое на уроке, Члену клуба необходимо убрать в отведенные для этого места. Вынос оборудования из залов групповых программ и самостоятельное перемещение этого оборудования между залами запрещено.
- 5.8 Посещение залов групповых программ для самостоятельных тренировок запрещено.
- 5.9 Занятия на групповых программах по расписанию с ограничением по количеству участников, проводятся исключительно по предварительной записи. Предварительная запись открывается за 25 часов до начала конкретного занятия. Сотрудник групповых программ вправе НЕ допустить к занятиям без предварительной записи. При отмене посещения занятия необходимо произвести отмену записи в мобильном приложении или через администратора рецепции.
- 5.10 Групповые занятия и занятия в водных программах могут быть отменены или перенесены в любой момент в связи с временной нетрудоспособностью инструктора или по другим объективным причинам.
- 5.11 Клуб оставляет за собой право в одностороннем порядке изменять сетку расписания групповых занятий и занятий в водных программах фитнес-клубов.

## **6. Тренажерный зал. Кардиозона**

- 6.1 Самостоятельное посещение тренажерного зала и кардиозоны разрешено Членам клуба с 18 лет (посещение Тренажерного зала и Кардиозоны Членами клуба в возрасте младше 18ти лет см. в разделе «Общие положения посещения клуба Детьми (с 1 года до 13 лет включительно) и Юниорами (с 14-ти до 17 лет включительно»).
- 6.2 Во избежание травм посещение тренажерного зала возможно только в закрытой спортивной обуви, предназначенной для занятий в спортивных залах, кардиотренажеров - в кроссовках с амортизацией, плотно фиксирующих голеностоп и в спортивной одежде. Инструктор имеет право не допустить Члена клуба в тренажерный зал и кардиозону, если Член клуба не соответствует требованию настоящего пункта правил.
- 6.3 Для ознакомления с оборудованием тренажерного зала и во избежание травм Членам клуба настоятельно рекомендуется пройти «вводную тренировку». Перед выполнением упражнения на тренажере необходимо предварительно ознакомиться с инструкцией по пользованию тренажером и правилами выполнения, размещенными на выбранном тренажере или обратиться к дежурному инструктору тренажерного зала.
- 6.4 Перед каждой тренировкой в тренажерном зале необходимо выполнить общую разминку, которая включает в себя использование кардиотренажеров, растягивающие упражнения.
- 6.5 Во время тренировки контролируйте нагрузку с помощью измерения частоты сердечного сокращения (пульса).
- 6.6 При освоении новых упражнений обязательно просите дежурного инструктора проконтролировать технику выполнения, так как в силу не сложившейся межмышечной координации могут случиться травмы, прежде всего растяжения и разрывы мышц, связок, сухожилий. Соблюдайте принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок. Не торопитесь увеличивать рабочий вес.
- 6.7 При выполнении упражнений с тяжелыми весами (приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы) необходимо воспользоваться помощью страхующего лица. Выполнять страховку должен только инструктор тренажерного зала. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только в присутствии инструктора тренажерного зала.
- 6.8 С целью обеспечения равного доступа Членов клуба к инвентарю Клуба запрещено резервировать тренажеры и оборудование тренажерного зала.
- 6.9 Запрещено отвлекать других Членов клуба во время тренировки разговорами, так как это отвлекает от качественного выполнения упражнений, снижает безопасность, приводит к сбою/нарушению работы дыхательной системы и организма в целом.
- 6.10 По окончании выполнения упражнения необходимо убирать оборудование на место. Разбирая стоящую на стойках штангу, необходимо снимать 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. Возвращайте гантели на стойку с учетом калибровки веса.

#### 6.11 Во время тренировки:

- прежде чем начать или закончить упражнение на тренажере, убедитесь в том, что все движущиеся части тренажера приведены в исходное положение и зафиксированы, беговая дорожка остановлена,
- осторожно перемещайте и устанавливайте необходимый вам вес дисков на тренажере,
- не берите одной рукой несколько дисков и не перемещайте в руках диски сверх того, что можно унести и крепко держать рукой,
- убедитесь, что селекторный штырь тренажера (рис.1) полностью вставлен в отверстие весовой плиты тренажера и зафиксирован. Никогда не пытайтесь вставить селекторный штырь в приподнятые весовые плиты и не используйте оборудование если плиты перекошены, немедленно обратитесь к обслуживающему персоналу,

Рис. 1:



- устанавливайте уровень сидения тренажера на нужное вам значение и верно занимайте исходное положение своего тела, рук и ног на тренажере,
- сохраняйте правильное положение тела, выполняя движения медленно, не задерживая дыхание во время выполнения упражнения,
- во избежание травмы категорически запрещено засовывать пальцы в отверстия тренажера,
- никогда не подставляйте голову или любую часть тела под движущиеся части тренажера и держитесь на безопасном расстоянии от всех движущихся частей тренажера, это может угрожать жизни, здоровью (правило касается и страхующего лица),
- занятия должны проходить по принципу постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, с учетом ваших индивидуальных особенностей,
- не используйте тренажер при первых признаках повреждения, о замеченных случаях сообщайте обслуживающему персоналу (инструктору, дежурному тренеру или инструктору),
- используйте оборудование только по прямому назначению, не допускайте модификации тренажера (инвентаря),
- не выполняйте самостоятельные упражнения, не предназначенные для выполнения на конкретном тренажере,
- запрещено самостоятельное использование тренажеров детьми без присмотра персонального инструктора,
- проявляйте внимательность и осмотрительность, здравый смысл, ведите самоконтроль и прислушивайтесь к своему состоянию здоровья (самочувствию).

## 7. Аквазона (бассейн/детский бассейн<sup>1</sup>/игровая аквазона<sup>2</sup>/джакузи)

- 7.1 В Клубе, в рамках расписания занятий в водной зоне предусмотрены часы только для взрослого плавания, для Членов клуба старше 18 лет. Плавание Членов клуба до исполнения 18 лет в эти часы запрещено. Дежурный инструктор вправе не допустить Члена клуба в возрасте до исполнения 18 лет для свободного плавания в бассейне в обозначенные расписанием часы.
- 7.2 Правила посещения бассейна детьми в возрасте от 1 года до исполнения 14 лет отражены в разделе «Общие положения посещения клуба Дети (с 1 года до 13 лет включительно) и Юниорами (с

<sup>1</sup> В клубе ФизКульт Старт аквазона (большой бассейн/детский бассейн/игровая аквазона) отсутствует, также отсутствует детская комната и семейная («унисекс») раздевалка

<sup>2</sup> Игровая аквазона – это зона заплеска бассейна, на территории которой находятся фонтаны, водяные пушки для игр и т.д. Для клубов, в которых имеется аквазона

- 14-ти до 17 лет включительно»), а для Клубов, оказывающих услуги по «грудничковому плаванию» - от 6 месяцев.
- 7.3 Родитель ребенка до 5-ти лет, являющийся Членом клуба или посещающий Клуб на условиях гостевого визита, может находиться в чаше детского бассейна вместе со своим ребенком (условие по количеству одновременного нахождения в детском бассейне человек Клуб определяет самостоятельно). С одним ребенком в чаше бассейна может находиться только один Родитель.
- 7.4 Непосредственно перед посещением бассейна Член клуба/Гость обязан принять душ с тщательным мытьем с помощью мочалки и мыла (геля для душа) без купального костюма. При нарушении данного правила посещения аквазоны, сотрудник Клуба вправе не допустить в зону и требовать соблюдать правила посещения.
- 7.5 При посещении аквазоны необходимо надевать купальный костюм и шапочку для плавания<sup>3</sup>. Волосы должны быть полностью убраны под шапочку. Погружаться в чашу бассейна в обуви запрещено. В случае несоблюдения этого правила дежурный инструктор имеет право не допустить Члена клуба в бассейн.
- Под купальным костюмом в настоящих правилах понимается экипировка для плавания, изготовленная из лайкры, нейлона, полиамида, полиэстера, микрофибры или ПБТ, закрывающая такие части тела, как пах, ягодицы (у мужчин) и грудь, пах, ягодицы (у женщин); ношение плавательных трусов по типу «стринги» или «джоки» не допускается.
- 7.6 Во избежание травм перемещаться по территории раздевалки, душевых и аквазоны без купальных тапочек, имеющих противоскользящую и устойчивую подошву, подобранных по размеру стопы и плотно зафиксированных на стопе, запрещено. Под противоскользящей подошвой в настоящих Правилах понимается рифленая подошва, которая не будет деформироваться и скользить, которая будет создавать дополнительное трение на полу.
- 7.7 Дорожки должны быть использованы по прямому назначению согласно информационным табличкам. Движение по дорожкам необходимо осуществлять по правой стороне, отдых Членов клуба разрешен только у бортиков бассейна, кроме места для разворота.
- 7.8 Во время проведения групповых занятий в бассейне зона, предназначенная для плавания, может быть ограничена или изменена, при этом Члены клуба, не участвующие в занятии, должны перейти на свободные от занятий дорожки.
- 7.9 Использовать тумбочки для прыжков возможно только с разрешения и под непосредственным контролем Дежурного инструктора бассейна.
- 7.10 В бассейне запрещено:
- ✓ сидеть на разделительных дорожках, а также переплывать над ними в центральной части бассейна;
  - ✓ бегать по территории бассейна/игровой аквазоне, плавать поперек бассейна, прыгать с разделительных стенок и бортиков бассейна (в т.ч. детского, если таковой имеется в клубе);
  - ✓ использовать для самостоятельных занятий инвентарь, предназначенный для водных групповых программ (персональных тренировок);
  - ✓ выносить инвентарь из аквазоны;
  - ✓ использовать личные ласты с длиной плавника свыше 15 см, а также пластиковые ласты;
  - ✓ использовать в воде снаряжения, экипировки и предметы (вещи), не предназначенные для плавания и купания.
- 7.11 Во избежание столкновений и получения травм, а также причинения вреда имуществу, необходимо:
- ✓ держаться в воде на безопасном расстоянии от других Членов клуба, быть осмотрительными и внимательными
  - ✓ отказаться от посещения бассейна с украшениями, имеющими острые элементы (во избежание порезов и т.д.) или имеющих вкрапления (во избежание утраты таких элементов, их вымывания водой, и т.д.).

<sup>3</sup> Шапочка для плавания – это плавательный аксессуар, изготовленный из резины, силикона или ткани и используемый для исключения попадания волос в воду бассейна и засорения фильтров, а также для защиты волос от хлорированной воды

## 8. Водные групповые программы

- 8.1 Водные групповые программы разрешены для посещения Членам клуба с 14 лет.
- 8.2 Водные групповые программы проводятся в специально отведенной зоне. Выполнение упражнений программы вне обозначенной зоны запрещается с целью предупреждения получения травм Членами клуба, занимающихся свободным или спортивным плаванием.
- 8.3 Опоздание на занятие более чем на 10 мин. (пропуск разминки) опасно для здоровья. Инструктор имеет право не допустить Вас на занятие в случае пропуска разминки.
- 8.4 Занятия на платных групповых программах с ограничением по количеству участников, проводятся исключительно по предварительной записи. Предварительная запись прекращается за 3 (три) часа до начала занятия. Если на момент проведения занятия при наличии записи Членов клуба есть свободные места, то Член клуба вправе записаться через администратора рецепции клуба на такое занятие при уже закрытой предварительной записи.
- 8.5 Во время занятия запрещено:
- ✓ разговаривать с другими Членами клуба, так как это отвлекает занимающихся от качественного выполнения упражнений, а инструктора от ведения урока и снижает контроль безопасности выполнения упражнений участниками урока. Разговоры во время тренировки приводят к сбою/нарушению работы дыхательной системы и организма в целом при выполнении упражнений;
  - ✓ заранее резервировать оборудование, предназначенное для водных групповых занятий, с целью обеспечения равного доступа Членов Клуба к инвентарю.
- 8.6 После занятия все специальное оборудование необходимо убрать в специально отведенные для этого места.
- 8.7 Занятия на групповых программах по расписанию с ограничением по количеству участников, проводятся исключительно по предварительной записи. Предварительная запись открывается за 25 часов до начала конкретного занятия. Сотрудник бассейна вправе НЕ допустить к занятиям без предварительной записи. При отмене посещения занятия необходимо произвести отмену записи в мобильном приложении или через администратора рецепции.
- 8.8 Дорожки для плавания, должны быть использованы по прямому назначению согласно информационным табличкам. Движение по дорожкам необходимо осуществлять по правой стороне, отдых Членов клуба разрешен только у бортиков бассейна, кроме места для разворота.
- 8.9 Во время проведения групповых занятий в бассейне, зона, предназначенная для плавания, может быть ограничена или изменена от 1 до 2 плавательных дорожек, при этом, Члены клуба, не участвующие в групповом занятии, должны перейти на свободные от занятий дорожки за 5 минут до начала занятия.
- 8.10 Распределение потоков плавания на дорожках в бассейне происходит следующим образом:
- 5я - дорожка для плавания детей и родителей
  - 4я - дорожка для свободного плавания
  - 3я - дорожка для спортивного плавания
  - 2я - дорожка для свободного плавания
  - 1я - дорожка для проведения тренировок с детьми и аквааэробики.
- Для бассейнов с другим количеством дорожек – распределение потоков устанавливается отдельно и отражается на информационных переносных табличках.
- 8.11 Посещение занятий допускается исключительно в купальном костюме (спортивной форме для плавания в бассейне), см. раздел 7 Правил клуба – требования к форме одежды. Перемещение в водной зоне, на полу которой может быть вода, допускается исключительно в сланцах с рифленой противоскользящей подошвой во избежание травм от скольжений и падений.

## 9. Посещение раздевалок/душевых/турецкой бани/финской сауны

- 9.1 Для людей с ограниченными возможностями и для родителей с разнополыми детьми от 3-х лет до наступления 8 лет (мама с сыном/сыновьями, папа с дочерью/дочерьми, мама с сыном и

- дочерью, папа с сыном и дочерью) в клубе предусмотрена семейная раздевалка (унисекс)<sup>4</sup>. Посещение общей женской/мужской раздевалки родителями с разнополыми детьми старше 3-х лет, а также, посещение семейной раздевалки (унисекс) мужчинами/женщинами без детей запрещается.
- 9.2 С целью соблюдения требований гигиены перед посещением турецкой бани/финской сауны необходимо принять душ с мочалкой, мылом или гелем без купального костюма. Дежурный инструктор вправе не допустить Вас в зону турецкой бани/финской сауны в случае несоблюдения этого правила.
- 9.3 Посещение турецкой бани разрешено только в купальных костюмах и купальных тапочках, имеющих противоскользкую подошву, подобранных по размеру стопы и плотно зафиксированных на стопе. Под противоскользкой подошвой (поверхностью) в настоящих Правилах понимается рифленая подошва, которая не будет деформироваться и скользить, которая будет создавать дополнительное трение на полу.
- 9.4 Посещение финской сауны возможно, как босиком, так и в обуви, предназначенной для аквазоны. Посещение общей финской сауны разрешено только в купальных костюмах, посещение отдельных саун допустимо без купального костюма.
- 9.5 С целью предупреждения травматизма, соблюдения правил общей гигиены и проявления приступов астмы и аллергических реакций в раздевалках/душевых/турецкой бане/финской сауне запрещено:
- ✓ вставать, а также засовывать руки, ноги и иные части тела в места выхода пара в турецкой бане. Эти места отмечены специальными световыми элементами или закрыты защитной решеткой. Пар очень горячий и может вызвать ожоги различной степени тяжести;
  - ✓ использовать любые косметические средства: масло, мед, кофе, скраб, пилинг, маски и др.;
  - ✓ использовать эфирные масла, настойки, в т.ч. специально предназначенные для бань/саун;
  - ✓ использовать бритвы, пемзы, кремы для депиляции, эпиляторы, а также прочие приспособления для проведения депиляции/эпиляции;
  - ✓ сушить одежду и полотенца;
  - ✓ читать газеты, журналы и другую литературу;
  - ✓ оставлять после себя какие-либо вещи и предметы;
  - ✓ плескать различные жидкости на датчики температуры парогенератора/каменку;
  - ✓ вставать на лавки в турецкой бане/финской сауне, закидывать ноги на стены;
  - ✓ использовать металлические изделия в сауне (за исключения специализированного инвентаря для сауны), металл при нагреве и прикосновении с кожей человека может вызвать ожоги;
  - ✓ выполнять физические упражнения, громко разговаривать, смеяться, кричать и прочее, т.к. турецкая баня/финская сауна – это зоны отдыха. Берегите комфорт окружающих.
- 9.6 Во избежание несчастного случая рекомендуется посещать сауну и турецкую паровую баню в Клубе в присутствии хотя бы одного посетителя фитнес-клуба.

## **10. Общие положения посещения клуба Детьми (с 1 года до 13 лет включительно) и Юниорами (с 14-ти до 17 лет включительно)**

- 10.1 Дети и Юниоры могут посещать Клуб при наличии одного из условий:
- ✓ заключения соответствующего Контракта (принятия публичной оферты) для Клубов, имеющих соответствующее предложение;
  - ✓ оплаты Дополнительной услуги по визитам детей (в клубах, в которых нет контракта для детей);
  - ✓ гостевого визита, действующего в Клубе на дату посещения.
- 10.2 Родители/Сопровождающие лица несут персональную ответственность за детей на территории Клуба и не должны оставлять детей на территории Клуба без присмотра, за исключением нахождения детей в мужской/женской раздевалке, детской комнате Клуба (при наличии таковой), на групповом занятии, соответствующем возрасту детей или на персональной тренировке, а также в случае оформленного заявления (для детей с 12ти лет).

<sup>4</sup> Семейная раздевалка имеется в клубах ФизКульт: Мещера, Деловая, Спорт, Родионова, Парковая, Бурнаковский, Корабли

- 10.3 Дети и Юниоры, находясь на территории Клуба, должны соблюдать общие установленные правила посещения Клуба (разделы 1-9 настоящих Правил).
- 10.4 Перед началом занятий в Клубе рекомендуем пройти консультацию у педиатра для предупреждения нанесения вреда здоровью и развитию Ребенка с учетом возможных противопоказаний.
- 10.5 *Исключен Приказом № 52 от 21.07.2021 г.*
- 10.6 Дети и Юниоры при посещении Клуба должны быть здоровы. Во избежание распространения инфицирования просим Вас оставить ребенка дома в следующих случаях:
- ✓ если у ребенка насморк, кашель, больное горло, повышенная температура или другое инфекционное заболевание;
  - ✓ если у ребенка расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;
  - ✓ если у ребенка сыпь, незажившие ранки.
- Инструктор имеет право не допустить в Детскую комнату/ Фитнес-зону ребенка/юниора, имеющего вышеперечисленные симптомы.
- 10.7 Посещения фитнес-зон Детскими и Юниорами, при наличии таких зон в конкретном клубе, ограничено условиями и требованиями, представленными в Приложении 1 настоящих Правил.

## 11. Некоторые правила предоставления дополнительных услуг Клуба

### 11.1 Правила предоставления услуги «Клип-карта» на персональные тренировки

**Клип-карта** – это абонемент, который предоставляет возможность в течение срока его действия, начиная со дня покупки, воспользоваться комплексом (блоком) однотипных дополнительных платных услуг (персональных тренировок, секционных занятий и прочее), при условии обязательного внесения предварительного авансового платежа (100 %); действие клип-карты в любом случае прекращается с прекращением Контракта (абонемента на право посещения фитнес-клуба), в рамках которого она была приобретена.

1. Обслуживание Члена клуба по Клип-карте осуществляется на условиях абонементного обслуживания по правилам статьи 429.4 Гражданского кодекса РФ в соответствии с установленным Клубом расписанием.
2. Член клуба обязан вносить платеж за Клип-карту, независимо от того, будет ли затребовано исполнение им услуги или нет.
3. Количество занятий, право посещение которых входит в клип-карту, отражается в платежном документе (кассовом чеке).
4. Если иное не установлено в платежном документе, период действия клип-карты составляет: 30 дней, начиная со дня оплаты (покупки).
5. При использовании всего блока услуг по Клип-карте предоставляется скидка в размере, предусмотренном действующим Прейскурантом услуг.
6. Члены клуба могут приобретать клип-карты в объеме определенных прейскурантом на дополнительные платные услуги в фитнес-подразделениях клуба: тренажерном зале, бассейне, групповых программах, детском клубе, игровом зале и т.д.
7. Оплата Клип-карты производится путем 100% предварительной оплаты с депозита Члена клуба.
8. Фактическое предоставление (проведение) услуг по клип-карте Члену Клуба производится при условии 100% предварительной оплаты.
9. Действие купленной Членом клуба клип-карты может быть распространено на новый Контракт только в случае непрерывного продления членства.
10. Срок действия клип-карты увеличивается на период заморозки абонемента.
11. В случае если в течение срока действия Клип-карты, Член клуба не желает продолжать пользоваться услугами по Клип-карте, скидка на проведенные тренировки не предоставляется. Возврат денежных средств осуществляется за вычетом стоимости оказанных услуг без учета скидки, по следующей формуле:  $D = E - (F * G)$ , где:  
D - сумма денежных средств к возврату,  
E - стоимость приобретения Клип-карты,  
F - количество проведенных Персональных тренировок (или других занятий),

G - базовая стоимость одной Персональной тренировки (или одного другого занятия), в соответствии с действующим Прейскурантом на момент досрочного расторжения (возврата).

12. Невостребованные занятия по клип-карте сгорают без возврата их стоимости.

13. Правила не являются исчерпывающими и Клуб вправе самостоятельно их дополнять и изменять.

### **11.2 Правила предоставления услуги «Секционное занятие»**

Секционное занятие (секция) – абонемент, предоставляющий возможность воспользоваться дополнительной платной услугой в групповом формате от 3 до 15 человек (четкое ограничение по минимальному количеству участников, максимальное количество на усмотрение инструктора может быть больше) по определенному Клубом расписанию, при условии обязательного внесения платежа, определенного действующим на момент покупки услуги Прейскурантом; действие абонемента в любом случае прекращается с прекращением Контракта в рамках которого он был приобретен.

Количество секционных занятий, право посещение которых входит в абонемент, отражается в платежном документе (кассовом чеке).

Если иное не установлено в платежном документе, период действия абонемента составляет 31 календарный день начиная с дня оплаты.

Оказание услуг по абонементу осуществляется на условиях абонентского обслуживания по правилам статьи 429.4 ГК РФ в соответствии с установленным Клубом расписанием.

Невостребованные занятия по абонементу сгорают без возврата их стоимости.

Члены клуба могут приобретать абонемент на секционные занятия в фитнес-подразделениях клуба, в соответствии с действующим Прейскурантом цен на дополнительные платные услуги.

Оплата Секционных занятий производится путем 100% предварительной оплаты с депозита Члена клуба.

Планирование времени проведения секционных занятий возложена на инструктора, проводящего Секционные занятия. Инструктор, проводящий тренировки в рамках секции, информирует всех потребителей его услуги о времени и возможных форс-мажорных ситуациях, не дающих возможность оказать услугу в установленном формате.

В случае отсутствия возможности проведения занятия в рамках секции с инструктором, с которым она была забронирована:

✓ Клуб предоставляет другого инструктора (при устном согласии Члена Клуба);

✓ в случае, если Клуб не может предоставить инструктора для проведения занятия в данный момент или Член клуба отказывается проходить тренировку с другим инструктором, то тренировка в секционном занятии считается не проведенной и переносится на другой день в рамках срока действия абонемента.

Если в течение срока действия абонемента Член клуба не желает продолжать посещения занятий, возврат денежных средств не производится.

### **11.3 Правила предоставления услуги «Малая группа»**

Малая группа – абонемент, предоставляющий возможность Члену клуба воспользоваться разовой тренировкой, однотипной по формату проведения и направленности решения задач с другими Членами клуба, в формате группового занятия (от 3 до 10 человек, четко определено по количеству), при условии обязательного внесения платежа, определенного действующим на момент покупки услуги Прейскурантом.

Количество занятий, право посещение которых входит в абонемент, отражается в платежном документе (кассовом чеке).

Если иное не установлено в платежном документе, период действия абонемента составляет 31 календарный день начиная с дня оплаты.

Оказание услуг по абонементу осуществляется на условиях абонентского обслуживания по правилам статьи 429.4 ГК РФ в соответствии с установленным Клубом расписанием.

Невостребованные занятия по абонементу сгорают без возврата их стоимости.

Оплата занятий в Малой группе производится путем 100% предварительной оплаты с депозита Члена клуба.

В случае отсутствия возможности проведения тренировки в малой группе с инструктором, с которым она была забронирована:

- ✓ Клуб предоставляет другого инструктора (при устном согласии Члена Клуба);
- ✓ в случае, если Клуб не может предоставить инструктора для проведения тренировки в данный момент или Член Клуба отказывается проходить тренировку с другим инструктором, то тренировка в малой группе считается не проведенной для данного члена клуба и переносится на другой день в рамках срока действия абонемента.

**11.3.1** Отмена записи на любое занятие, вне зависимости проводится оно в рамках клип-карты, малой группы, секционного занятия, персональной тренировки, платного урока и т.д., может быть произведена Членом клуба исключительно не позднее, чем за 12 часов до времени начала занятия через Личный кабинет, либо через администратора рецепции или инструктора, проводящего тренировку (если иное не следует из настоящих Правил).

Отмена записи непосредственно перед занятием либо после 12 часов, оставшихся до времени начала занятия, не допускается.

Не посещенные Членом клуба занятия, на которые оформлена запись, сгорают без возврата их стоимости и не компенсируются Члену клуба.

#### **11.4 Правила длительного пользования (аренды) шкафами индивидуального пользования**

1. Минимальный единовременно оплачиваемый Членом клуба период индивидуального пользования ящиком (шкафом) составляет непрерывно 30 календарных дней.
2. Ящик в пользование предоставляется Членам клуба с даты оплаты, которая является первым днем использования ящика. Срок аренды завершается в календарную дату на 30 день.
3. В аренду сдаются только отведенные для этой цели ящики (шкафы). Аренда оформляется на рецепции Клуба. Клуб не гарантирует предоставление ящика в аренду в случае отсутствия в наличии таковых.
4. Оплата стоимости услуги аренды ящика вносится авансовым платежом. Если Член клуба предполагает длительную аренду (свыше одного периода - 30 дней), оплата вносится не менее, чем за один день до окончания срока аренды, либо за несколько периодов вперед. В противном случае, – в первый день после окончания оплаченного периода ящик выпадает из аренды и считается свободным, а вещи в нем (при наличии таковых) – забытыми, утилизация которых проводится по установленным правилам работы с забытыми вещами (п.4.6. Правил клуба).
5. Ключи (замки) от ящиков хранятся на рецепции Клуба и выдаются Члену клуба при каждом посещении. Покидая Клуб, Член клуба должен сдать ключи (замки) от шкафов на рецепцию Клуба, за исключением, если ящик оборудован магнитным замком и запирается на индивидуальный браслет Члена клуба.
6. В случае досрочного отказа от пользования Дополнительной услугой по инициативе Члена клуба, размер остатка неиспользованных денежных средств за Дополнительную услугу пересчитывается, исходя из установленной прейскурантом Клуба на дату оплаты Дополнительной услуги стоимости минимального периода Дополнительной услуги (т.е. без учета предоставленной при оплате Члену клуба по специальной цене (скидки и прочие опции)), умноженной на количество полных и неполных периодов пользования Дополнительной услугой на дату получения Клубом заявления Члена клуба на отказ от Дополнительной услуги.
7. Приостановка Членом клуба Периода оказания услуг/срока действия контракта/договора/Клубной карты (Заморозка) не предусматривает автоматическую приостановку срока аренды шкафа.
8. Член клуба не позднее последнего оплаченного дня пользования шкафом должен освободить его от личных вещей и аксессуаров, сдать ключ (замок) от него на рецепции Клуба.
9. В случае не поступления от Члена клуба оплаты за новый период аренды и пользования шкафом в течение 3 дней после окончания последнего оплаченного периода аренды и пользования шкафом, Клуб вправе без предупреждения Члена клуба в одностороннем порядке на 4 (четвертый) день неоплаченного периода, изъять на основании акта все предметы из шкафа.
10. Предметы, изъятые Клубом в порядке, предусмотренном Правилами, считаются переданными соответствующим Членом клуба на хранение Клубу. Максимальный срок такого хранения составляет 30 дней. По истечении срока хранения, Клуб не несет ответственности за сохранность и/или повреждение предметов.

11. За утерю ключей (замков) от шкафов Член клуба по требованию обязан оплатить Клубу соответствующую плату в размере, предусмотренном Прейскурантом.
12. Члены Клуба вправе размещать в шкафах личные вещи и аксессуары для занятий спортом.
13. Членам Клуба запрещается:
  - ✓ выносить за пределы помещений Клуба ключи (замки) от шкафов;
  - ✓ хранить в шкафах: ценные вещи, деньги и т.д., продукты питания, мокрые предметы, а также предметы, запрещенные публичной офертой и действующим законодательством РФ.
14. Клуб оставляет за собой право при появлении неприятных запахов из арендованного шкафа, вскрыть шкаф, предварительно проинформировав об этом Члена клуба, арендующего шкаф.
15. Клуб осуществляет доступ третьих лиц к предметам, размещаемым в шкафах Членом клуба, только при соблюдении следующих требований:
  - ✓ при наличии у Клуба письменного и лично предоставленного Членом клуба оригинала заявления с указанием персональных данных и полномочий третьего лица на распоряжение предметами Члена клуба;
  - ✓ или предъявления третьим лицом оригинала доверенности, выданной Членом клуба и нотариально удостоверенной с указанием соответствующих полномочий по распоряжению предметами Члена клуба, или оригинала иного надлежащим образом оформленного документа, подтверждающего полномочия третьего лица.

## 12. Зона единоборств

12.1 Самостоятельное посещение зоны единоборств разрешено Членам клуба с 14 лет после прохождения инструктажа по технике безопасности (запись на инструктаж у инструктора).

Во-избежание травм:

- откажитесь от самостоятельного использования зоны единоборств, если Вы не прошли инструктаж по технике безопасности, не имеете опыта работы в зоне, не выстроена техника выполнения упражнений;
- при самостоятельном посещении зоны единоборств держитесь на безопасном расстоянии от других посетителей, соблюдайте общепринятую технику выполнения упражнений, не допускайте нарушений техники, перед началом тренировки убедитесь, что оборудование визуально исправно, при наличии сомнений обратитесь к дежурному инструктору для проведения оценки готовности оборудования к тренировке;
- оценивайте свои возможности и физическое состояние для нанесения ударов, интенсивности ударов;
- проявляйте достаточный уровень концентрации и внимания;
- проявляйте необходимую координацию и скорость реакции;
- не используйте зону не по назначению.

12.2 Для самостоятельных занятий в зоне единоборств Клуб бесплатно предоставляет: специально оборудованную зону, мешки, пневмогруши, настенную макивару, скакалки и др. Остальное оборудование используется только на персональных тренировках/малых группах по расписанию Клуба с инструктором (самостоятельно использовать запрещено).

12.3 Клуб оставляет за собой право резервировать зону для проведения персональных тренировок или малых групп по расписанию занятий (следите за расписанием во-избежание наложения Вашей тренировки на время резерва зоны).

12.4 На групповые занятия/малые группы предусмотрена предварительная запись.

12.5 Во избежание травм посещение зоны единоборств допускается в спортивной форме (одежде), предназначенной для единоборств, в чистой сменной спортивной обуви (борцовки), плотно фиксирующей голеностоп, перчатках. При мягком напольном покрытии возможны занятия босиком. Запрещается выходить на маты в уличной или грязной обуви, а также после посещения туалета без смены обуви.

12.6 С целью обеспечения равного доступа к инвентарю, Членам клуба запрещено резервировать оборудование зоны единоборств для самостоятельных занятий.

12.7 После занятия всё специальное оборудование, используемое во время тренировки, Члену клуба необходимо убрать в отведенные для этого места, о любых поломках сообщить дежурному инструктору или администратору рецепции незамедлительно.

12.8. Инструктор имеет право не допустить Члена клуба в зону единоборств при нарушении (не соблюдении) установленных правил.

### 13. Зона настольного тенниса

13.1 Для игры в настольный теннис, Клуб бесплатно предоставляет: выделенную зону в групповом зале, переносной или стационарный теннисный стол в свободное от групповых занятий время.

13.2 Теннисный стол предоставляется только по предварительной записи через Мобильное приложение, либо через рецепцию клуба.

Клуб оставляет за собой право резервировать зону для проведения персональных тренировок или малых групп по расписанию занятий.

13.3 Ключ от зала берется на рецепции клуба взамен на карту или браслет, а также под роспись в журнале «Настольный теннис».

13.4 Перед игрой необходимо ознакомиться с правилами игры в настольный теннис.

13.5 На рецепции клуба можно взять в аренду теннисный набор (2 ракетки, 2 шарика) – в соответствии с прайсом Клуба.

13.6 После занятия всё специальное оборудование (теннисный стол), необходимо убрать в отведенные места, арендованный теннисный набор необходимо вернуть администратору Клуба.

13.7 Во-избежание травмирования и ущерба имуществу Клуба:

- будьте аккуратны и внимательны собирая/разбирая и перемещая теннисный стол в зоне. Не спешите, а спокойно соберите (разложите) стол при начале игры, а при завершении - разберите (сложите) обратно стол. При перемещении стола – не нагибайте его вперед, а ровно везите по зоне на предусмотренных колесиках;

- во время игры в настольный теннис, просим бережно относиться к спортивному инвентарю и помещению. Обратите особое внимание, что игра проводится в общем групповом зале, по периметру которого установлены объемные зеркала – необходимо оценивать свои возможности и удары, чтобы избежать повреждение зеркал и причинение значительных убытков;

- соблюдать правила игры;

- занятия следует проводить в спортивной одежде и обуви с устойчивой и нескользящей подошвой на сухом полу.

13.8 Во время посещения зала групповых занятий запрещается включать музыкальное оборудование, пользоваться инвентарем не для игры в теннис и выносить его из залов, использовать зону не в целях игры в теннис, осавлять после себя мусор.

13.9 Дети с 6-7 лет могут играть в настольный теннис, но не могут самостоятельно собрать/разобрать и перемещать теннисный стол. Для организации игрового пространства требуется участие одного совершеннолетнего лица, преимущественно родителя. Малолетние дети могут играть только с родителями или в рамках персональной тренировки с инструктором.

*Желаем Вам приятной тренировки с ФизКульт!*

---

*Первоначальная редакция Правил клуба опубликована в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте сети фитнес-клубов ФизКульт по адресу <http://fizkult-nn.ru/> в разделе «Правила клуба» ([https://fizkult-nn.ru/rules/pravila\\_fizkult.pdf](https://fizkult-nn.ru/rules/pravila_fizkult.pdf)) 20 июля 2020 г.*

*Правила клуба с изменениями по состоянию на 06 апреля 2026 г. опубликованы в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на официальном сайте сети фитнес-клубов ФизКульт по адресу <http://fizkult-nn.ru/> в разделе «Правила клуба» ([https://fizkult-nn.ru/rules/pravila\\_fizkult.pdf](https://fizkult-nn.ru/rules/pravila_fizkult.pdf)) 06 апреля 2026 г. в 09 ч. 25 мин.*

**Приложение №1 к Правилам посещения и технике безопасности, утвержденным Приказом № 92 от 20.07.2020 г., с изменениями, утвержденными Приказами № 52 от 21.07.2021 г., № 62 от 03.09.2021 г., № 04 от 28.01.2022 г., № 46 от 31.08.2023 г., № 62 от 23.11.2023 г.**

	Возраст				
	Дети				Юниоры
	0-6 месяцев Для фитнес-клубов, оказывающих услуги по «грудничковому плаванию»	с 6 месяцев до 1 года	с 1 года до 3 лет	с 3-х лет до 13 лет включительно	с 14-ти до 17 лет включительно
<b>Часы нахождения в Клубе</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>В будние дни: с 07.00 до 21.00</li> <li>В выходные/ праздничные дни: с 09.00 до 21.00</li> <li>После 21.00 не допускаются активные игры и громкие разговоры на территории Клуба<sup>1</sup></li> </ul>				
<b>Доступные фитнес-зоны Клуба)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ванна</li> <li>Бассейн<sup>2</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бассейн</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бассейн</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бассейн<sup>3</sup></li> <li>Детский бассейн (разрешено до 8 лет включительно)</li> <li>Игровая аквазона</li> <li>Детская комната/детские залы</li> <li>Кардиозона (с 9 лет с Инструктором в рамках проведения персональной тренировки)</li> <li>Тренажерный зал (с 12 лет с Родителем/Инструктором в рамках проведения персональной тренировки)</li> <li>Групповые программы (в соответствии с возрастом)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Бассейн</li> <li>Кардиозона (<i>после прохождения базового инструктажа</i>)</li> <li>Тренажерный зал (<i>после прохождения базового инструктажа</i>)</li> <li>Групповые программы (<i>в расписании занятия отмечены особым значком</i>)</li> </ul>
<b>Форма одежды для посещения</b>	<p><u>При посещении бассейна/игровой аквазоны:</u> Ребенок должен быть одет в непромокаемый памперс и специальные трусы с резинками на ножках и талии.</p>		<p><u>При посещении бассейна/аквазоны:</u> Купальный костюм, плавательная шапочка и купальные тапочки, имеющие противоскользящую подошву. Ребенок до исполнения 4-х лет должен быть одет в непромокаемый памперс и специальные трусы с резинками на ножках и талии.</p> <p><u>При посещении Детской комнаты:</u> Удобная, свободная одежда, соответствующая комнатной температуре, и сменная чистая обувь/носки</p> <p><u>При посещении занятий:</u> Спортивная одежда и сменная чистая спортивная обувь.</p>		<p><u>При посещении бассейна:</u> Купальный костюм, плавательная шапочка и купальные тапочки, имеющие противоскользящую подошву.</p> <p><u>При посещении занятий:</u> Спортивная одежда и сменная чистая спортивная обувь.</p>

<sup>1</sup> возможно продление до 22-00 (специальные часы в расписании Клуба)

<sup>2</sup> для фитнес-клубов, в которых имеется детский бассейн

<sup>3</sup> посещение фитнес-клуба ФизКульт Старт возможно только с 14 лет юниорами. Посещение фитнес-клуба ФизКульт Старт детьми до 14 лет возможно исключительно в рамках персональной тренировки с инструктором

	Возраст				
	Дети				Юниоры
	0-6 месяцев Для фитнес-клубов, оказывающих услуги по «грудничковому плаванию»	с 6 месяцев до 1 года	с 1 года до 3 лет	с 3-х лет до 13 лет включительно	
<b>Сопровождение детей в Клубе</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Посещение бассейна/ игровой аквазоны только в присутствии Родителя/Сопровождающего лица.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Родитель/Сопровождающее лицо обязаны находиться на территории Клуба.</li> <li>Посещение бассейна/игровой аквазоны только в сопровождении Родителя/Сопровождающего лица (с 1 года до 11ти лет включительно), на одной дорожке, с присутствием ребёнка перед глазами и на расстоянии вытянутой руки, для полного контроля за его поведением и действиями.</li> <li>Посещение бассейна только в сопровождении Родителя/Сопровождающего лица (с 1 года до 11ти лет включительно), в случае, если сопровождающее лицо не является Членом клуба - ребенок может находиться в чаше бассейна только с инструктором в рамках персональной тренировки, секции.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельное посещение Клуба на условиях посещения фитнес зон.</li> </ul>
<b>Условия посещения Детской Комнаты</b>	Зона для посещения закрыта			<ul style="list-style-type: none"> <li>Привести и забрать ребенка из детской комнаты может только Родитель/Сопровождающее лицо.</li> <li>Нахождение на территории не более 2-х часов подряд по режиму работы.</li> <li>Нахождение, превышающее указанный часовой лимит, (более чем на 10 минут), оплачивается дополнительно.</li> <li>Присутствие в детской комнате родителей/сопровождающего лица не допускается, за исключением необходимости присутствия родителей/сопровождающего лица для комфортной адаптации ребенка в новой среде по требованию инструктора.</li> <li>Инструктор вправе отказать в посещении, если при приеме ребенка произойдет превышение допустимого количества одновременно находящихся в детской комнате детей, согласно установленного фитнес-клубом лимита, исходя из площади помещения.</li> <li>Запрещается приводить детей со своими игрушками, забирать игрушки из детской комнаты с собой, оставлять личные вещи в детской комнате после посещения.</li> <li>При приеме ребенка в детскую комнату производится визуальный контроль состояния здоровья ребенка, дети с признаками вирусных или инфекционных заболеваний к посещению не допускаются.</li> </ul>	Зона для посещения закрыта

	Возраст				
	Дети				Юниоры
	0-6 месяцев Для фитнес-клубов, оказывающих услуги по «грудничковому плаванию»	с 6 месяцев до 1 года	с 1 года до 3 лет	с 3-х лет до 13 лет включительно	с 14-ти до 17 лет включительно
<b>Условия посещения Кардиозоны</b>	Зона для посещения закрыта			Зона открыта для посещения для детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• с 9 лет с инструктором в режиме персональных тренировок;</li> <li>• с 12 лет с инструктором в режиме персональных тренировок или совместно с Родителем.</li> </ul>	Самостоятельное посещение при условии прохождения инструктажа в тренажерном зале.
<b>Условия посещения Тренажерного зала</b>	Зона для посещения закрыта			Посещение силовых тренажеров возможно только в рамках персональной тренировки с инструктором тренажерного зала с 12ти лет.	Самостоятельное посещение при условии прохождения инструктажа в тренажерном зале и строгого соблюдения программы тренировок, полученной в рамках указанного инструктажа.
<b>Условия посещения Групповых программ</b>	Зона для посещения закрыта			Платные/бесплатные детские групповые занятия в соответствии с возрастом ребенка и расписанием детских групповых программ	Самостоятельное посещение групповых занятий, соответствующих возрасту (в расписании занятия отмечены особым значком) <input checked="" type="checkbox"/>

	Возраст				
	Дети				Юниоры
	0-6 месяцев Для фитнес-клубов, оказывающих услуги по «грудничковому плаванию»	с 6 месяцев до 1 года	с 1 года до 3 лет	с 3-х лет до 13 лет включительно	с 14-ти до 17 лет включительно
<b>Условия посещения бассейна/игровой аквазоны</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Посещение ванны и бассейна только в рамках услуги «грудничковое плавание»</li> <li>Занятия по грудничковому плаванию проводятся в часы работы бассейна за исключением часов взрослого плавания</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Посещение ванны и бассейна только в рамках услуги «грудничковое плавание»</li> <li>Занятия по грудничковому плаванию проводятся в часы работы бассейна за исключением часов взрослого плавания</li> <li>Посещение платных/ бесплатных водных групповых занятий в соответствии с возрастом<sup>4</sup>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Посещение платных/бесплатных водных групповых занятий в соответствии с возрастом ребёнка</li> <li>Посещение персональных тренировок</li> <li>Самостоятельное пребывание в бассейне (только с Родителем, непосредственно в часе бассейна)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Посещение платных/бесплатных<sup>5</sup> детских водных групповых занятий в соответствии с возрастом.</li> <li>Посещение детского бассейна детьми разрешено до 8ми лет включительно.</li> <li>Самостоятельное посещение бассейна ребенком возможно при соблюдении условий: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ В возрасте с 12ти лет</li> <li>✓ Обязательное умение самостоятельно плавать</li> <li>✓ Наличие заявления от Родителя на самостоятельное посещение бассейна</li> <li>✓ Обязательное присутствие Родителя/Сопровождающего лица в клубе</li> </ul> </li> </ul>	<p>Самостоятельное посещение при условии соблюдения общих правил посещения бассейна/аквазоны.</p>
<b>Условия посещения Турецкой бани/Финской сауны</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Посещение только в сопровождении Родителя/Сопровождающего лица (самостоятельно с 12-ти лет при наличии заявления от Родителя)</li> <li>Рекомендуем детей в возрасте до 5 лет брать на руки и самостоятельно сажать на скамьи.</li> <li>Руководствоваться пунктом 10 настоящих Правил.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельное посещение при условии соблюдения общих правил посещения Турецкой бани.</li> <li>Руководствоваться пунктом 10 настоящих Правил.</li> </ul>

<sup>4</sup> Для фитнес-клуба ФизКульт Родионова

<sup>5</sup> В случае, если в Клубе существует расписание часов работы бассейна в зависимости от возраста Членов клуба