

Правила посещения Фитнес-центров «Высшая Лига»

1. Общие положения.

1.1. Двери Фитнес-центров «Высшая Лига» открыты для Вас ежедневно, кроме 1-го января, с 7:00 до 22:00 часов, а в выходные и праздничные дни с 9:00 до 21:00 часов. Вы можете пользоваться залами и оборудованием Фитнес-центра «Высшая Лига» только в часы его работы. Вход в Фитнес-центры прекращается за полчаса до закрытия. Клуб оставляет за собой право изменять часы работы, уведомив Вас путем размещения соответствующего объявления на стойке рецепции, иных общедоступных местах Фитнес-центра «Высшая Лига» либо на официальном сайте Клуба www.высшаялига.рф, либо на официальных страницах Клуба в социальных сетях за 3 (три) календарных дня до предполагаемых изменений.

1.2. Абонементы (Клубные карты, Клубные браслеты) дневных, утренних или иных ограниченных во времени посещений регламентируют время работы Фитнес-центра «Высшая Лига» для данной категории абонементов. Член Клуба, обладающий абонементом такого вида, обязан войти в Фитнес-центр «Высшая Лига» в установленное абонементом время. При нарушении указанного правила Клуб вправе отказать Члену клуба в предоставлении Услуг в неустановленное время.

1.3. Ваша Клубная карта и/или Клубный браслет являются пропуском в Фитнес-центры «Высшая Лига». Предъявляйте их на рецепции. Член клуба или гость, не имеющий Клубной карты или Клубного браслета, обязан предъявить документы, удостоверяющие личность.

1.4. Ключи от шкафчиков выдаются в обмен на Клубную карту или Клубный браслет, а в случае их отсутствия - на документ, удостоверяющий личность. В случае утери Клубной карты, Клубного браслета, ключа от шкафчика, полотенца, взимается оплата согласно Прайс-листу Клуба.

1.5. В период нахождения в Фитнес-центрах «Высшая Лига» личные вещи и одежда Члена клуба должны храниться в шкафчиках. Вход в залы Клуба со спортивными сумками, пакетами, рюкзаками запрещается. Для хранения ценных вещей предусмотрены специальные сейфы на рецепции. За сохранность ценных вещей, не сданных в сейф, администрация Клуба ответственности не несет.

1.6. Оплата за услуги принимается в наличной и безналичной форме в рублях. Оплата за услуги наличными деньгами может быть произведена в кассах Фитнес-центров «Высшая Лига».

1.7. Для Членов клуба за отдельную плату предлагаются дополнительные услуги: персональные тренировки, солярий, услуги специалиста по питанию и другие. Для использования дополнительных услуг необходимо согласовать время с соответствующими специалистами, записаться на рецепции и произвести оплату согласно Прайс-листу Клуба. Вы можете перенести или отменить забронированную дополнительную услугу при условии предварительного, заблаговременного уведомления Клуба (как правило — не менее, чем за 12 часов). Блоки персональных тренировок имеют определенный, заранее установленный срок действия.

1.8. Стоимость дополнительных услуг, а также их продолжительность, может быть изменена по усмотрению Клуба при условии предварительного уведомления Членов клуба путем размещения соответствующего объявления на стойке рецепции, иных общедоступных местах Фитнес-центра «Высшая Лига» либо на официальном сайте Клуба www.высшаялига.рф, либо на официальных страницах Клуба в социальных сетях за 3 (три) календарных дня до предполагаемых изменений.

1.9. Клуб не несет ответственность за вред, причиненный здоровью Члена клуба в результате неисполнения последним рекомендаций специалистов и/или требований безопасности, данных при инструктаже (за исключением случаев, связанных с поломкой спортивного инвентаря и оборудования). Во избежание травм и нанесения ущерба здоровью Члену клуба рекомендуется посещать занятия, выполнять упражнения и тренировочные нагрузки, соответствующие уровню подготовки.

1.10. Для тренировок в Фитнес-центрах «Высшая Лига» необходимо иметь предназначенную для этого сменную спортивную одежду и обувь. В верхней одежде и уличной обуви находиться в помещениях Фитнес-центрах «Высшая Лига» не разрешается. Администрация Клуба вправе не допускать Вас на тренировку в уличной обуви и не спортивной одежде.

1.11. Во время проведения клубных мероприятий зона, предназначенная для тренировок (включая залы групповых занятий/кардио зону), может быть ограничена.

1.12. Клуб оставляет за собой право в течение года полностью закрываться для проведения санитарно-профилактических, технических и клубных мероприятий на срок не более 7 дней в году при условии предварительного уведомления Членов путем размещения соответствующего объявления на стойке рецепции, иных общедоступных местах Фитнес-центра «Высшая Лига» либо на официальном сайте Клуба www.высшаялига.рф, либо на официальных страницах Клуба в социальных сетях за 3 (три) календарных дня до предполагаемых изменений. Дни такого закрытия не компенсируются.

1.13. Члены клуба вправе пользоваться перечнем услуг Клуба в соответствии с видом абонемента. Член клуба может находиться только в зонах согласно приобретенному виду абонемента. В случае нахождения в зоне, не соответствующей виду абонемента, Член клуба обязан оплатить гостевой визит согласно Прайс-листу Клуба.

1.14. Зоны, предназначенные для тренировок, зоны отдыха, раздевалки, иные зоны должны использоваться исключительно по своему прямому назначению, а не с иными целями (хранение вещей, прием пищи и т.п.).

1.15. Не разрешается использовать помещения Фитнес-центра «Высшая Лига» в личных целях, не связанных с оказанием Услуг.

1.16. После окончания тренировок необходимо вернуть использованное оборудование в специально отведенные места. Члены клуба несут ответственность за утерю или порчу используемого ими инвентаря Клуба, а также за порчу любого имущества Клуба.

1.17. Члены Клуба на территории Фитнес-центров «Высшая Лига» могут пользоваться услугами только тренеров/инструкторов Клуба, проводящих физкультурное занятие (мероприятие). Проведение персональных

тренировок Членами клуба не разрешается. Использование помещений Фитнес-центров «Высшая Лига» его членами с целью извлечения доходов или иной выгоды запрещено.

1.18. Самостоятельное использование музыкальной и другой специализированной аппаратуры Клуба не разрешается.

1.19. Все помещения Фитнес-центров «Высшая Лига» являются зонами, свободными от курения.

1.20. Не разрешается находиться на территории Фитнес-центров «Высшая Лига» в состоянии алкогольного, наркотического, токсического опьянения, а также употреблять спиртные напитки, наркотические, токсические вещества.

1.21. За сохранность и ущерб, причиненный автомобилю Члена клуба, а также за сохранность имущества, находящегося в автомобиле, во время его нахождения на парковке Клуб ответственности не несет. Член клуба обязуется соблюдать требования службы охраны, касающиеся парковки автомобиля.

1.22. В случае необходимости допускается введение Клубом иных, не предусмотренных Договором, внутренних Правил посещения Клуба, о чем Член клуба информируется путем размещения соответствующего объявления на стойке рецепции, иных общедоступных местах Фитнес-центра «Высшая Лига» либо на официальном сайте Клуба www.vysshayaliga.rf, либо на официальных страницах Клуба в социальных сетях за 3 (три) календарных дня до предполагаемых изменений.

1.23. Клуб не несет ответственности, за вред, причиненный действиями (бездействиями) третьих лиц, а также, если причиной нанесения вреда, в том числе вреда здоровью, стало нарушение правил пользования спортивным оборудованием и инвентарем, правил безопасности выполнении занятий, а также положений настоящих Правил.

1.24. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Члена клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы, последствий перенесенной операции или хронического заболевания, имевшихся у Члена клуба до момента посещения Фитнес-центров «Высшая Лига».

1.25. Член клуба самостоятельно несет ответственность за состояние своего здоровья. Клуб не несет ответственности за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Члена клуба и травмами, явившимися результатом или полученными в результате любых занятий, предлагаемых в Клубе, в том числе занятий в тренажерном зале, залах групповых программ и т.д. в связи с неисполнением установленных Правил.

1.26. Клуб не несет ответственности перед Членом Клуба за приостановку или прекращение работы Клуба, обусловленных действием обстоятельств непреодолимой силы, т.е. чрезвычайных и непредотвратимых при данных условиях обстоятельств, возникших помимо воли и желания сторон и которые нельзя предвидеть или избежать (объявленная / фактическая война / гражданские волнения / террористические акты / эпидемии / блокада / пожары / землетрясения / наводнения и другие природные стихийные бедствия, а также издание актов государственных органов и прочие явления форс-мажорного характера).

1.27. За технические неудобства, вызванные проведением городскими властями сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ, Клуб ответственности не несет.

1.28. Правила клуба и текущие административные объявления доводятся до сведения Члена клуба путем размещения соответствующего объявления на стойке рецепции, иных общедоступных местах Фитнес-центра «Высшая Лига» либо на официальном сайте Клуба www.vysshayaliga.rf, либо на официальных страницах Клуба в социальных сетях за 3 (три) календарных дня до предполагаемых изменений, являются обязательными для соблюдения наряду с настоящими правилами.

2. Правила посещения тренажерного зала.

2.1. В целях собственной безопасности Члену Клуба необходимо пройти вводный инструктаж в тренажерном зале.

2.2. В целях безопасности не разрешается нахождение в тренажерном зале в обуви, которая не предназначена для тренировок (в том числе в тапочках, за исключением спортивных), а также в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы.

2.3. Упражнения, в том числе с максимальными весами, в тренажерном зале допускается выполнять строго с тренером/инструктором, проводящим физкультурное занятие (мероприятие).

2.4. По окончании тренировки спортивное оборудование и инвентарь следует убирать за собой в отведенные места, не разрешается оставлять на полу диски/гантели и прочее оборудование и инвентарь.

2.5. При занятиях на тренажерах использовать полотенца (класть на скамейки/другие плоские поверхности, соприкасающиеся с телом).

2.6. В соответствии с требованиями законодательства, этическими нормами уважать других Членов клуба, контролировать себя и воздерживаться от громких звуков и ненормативной лексики при нахождении на территории Клуба.

2.7. Если вы используете оборудование больше одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите упражнение, первым предложите заниматься вместе - делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите использовать оборудование во время Вашей передышки.

3. Правила посещения залов групповых программ.

3.1. Прежде чем посетить групповое занятие пройти инструктаж в зоне групповых программ с тренером/инструктором, проводящим физкультурное занятие (мероприятие).

3.2. Не разрешается нахождение в залах в обуви, которая может разрушать специальные покрытия пола, иным образом изменять их свойства, оставлять на них следы. Во избежание травм соблюдать рекомендации тренеров по форме одежды и обуви.

3.3. Групповые занятия проводятся по расписанию. Воздерживайтесь от опозданий на занятия, относитесь с уважением к иным участникам групповых занятий.

3.4. Клуб вправе поменять заявленного в расписании инструктора и вносить изменения в расписание групповых занятий в любое время при условии уведомления Членов клуба путем размещения соответствующего объявления на стойке рецепции, иных общедоступных местах Фитнес-центра «Высшая Лига» либо на официальном сайте Клуба

www.высшаялига.рф, либо на официальных страницах Клуба в социальных сетях, либо в мобильном приложении Клуба. В целях настоящего пункта установленный срок уведомления 3 (три) календарных дня не применяется.

3.5. Во избежание травм при употреблении воды ставьте стаканы и бутылки на специальные полки. Осторожно перемещайтесь по залу со стаканами и бутылками в руках. О пролитой воде сразу же сообщайте тренеру или сотруднику Клуба на рецепции.

3.6. На групповых занятиях не разрешается использовать собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды тренера/инструктора, проводящего физкультурное занятие (мероприятие).

3.7. Запись на групповые программы осуществляется через личный кабинет, расположенный на сайте [высшаялига.рф](http://www.высшаялига.рф) или через мобильное приложение. В день клиент вправе записаться только на одно групповое занятие, посетить второе и более возможно только при наличии свободных мест. Запись на второе и последующие занятия в один день не возможна. Запись открывается за 24 часа и закрывается за 1 час до начала занятия.

4. Правила посещения Фитнес-центра «Высшая Лига» детьми

4.1. В Фитнес-центр «Высшая Лига» допускаются дети от 4 до 18 лет включительно при наличии одного из условий:

- секционной клубной карты или клубного браслета;
- детского абонемента, предполагающего совместные тренировки с родителем или законным представителем;
- оплаченного комплекта персональных тренировок.

Иные случаи посещения детьми Фитнес-центра «Высшая Лига» не допускаются.

Самостоятельное посещение Фитнес-центра «Высшая Лига» разрешено с 18-ти лет при наличии клубной карты или клубного браслета.

4.2. Возрастные ограничения для пользования услугами клуба:

- посещение секционных занятий согласно сетке расписания с учетом возрастной группы – с 4 лет;
- посещение персональных тренировок в бойцовской зоне и в залах групповых программ – с 4 лет, допускается посещение персональных тренировок детьми более раннего возраста при наличии направления/рекомендаций лечащего врача по согласованию с тренером и старшим менеджером тренажерного зала;
- посещение персональных тренировок в тренажерном зале – с 7 лет, допускается посещение персональных тренировок детьми более раннего возраста при наличии направления/рекомендаций лечащего врача по согласованию с тренером и старшим менеджером тренажерного зала;
- посещение сплит-тренировок в тренажерном зале, тренировок в мини-группах в тренажерном зале – с 12 лет;
- совместное посещение всех тренировочных зон клуба с родителем/опекуном/законным представителем при наличии оснований для посещения у обоих, для посещения групповых программ необходимо согласие ведущего тренера, – с 14 лет.

Родители несут персональную ответственность за детей на территории Фитнес-центра «Высшая Лига». Дети не имеют права находиться/перемещаться на территории без родителей или сопровождающего лица (родственник/няня), или персонального инструктора.

4.3. Сопровождение ребенка на занятия сопровождающим лицом происходит после оформления родителями соответствующего заявления. Родители не должны оставлять детей на территории Фитнес-центра «Высшая Лига» без присмотра. При двукратном нарушении данного пункта Клуб вправе отказать в предоставлении услуг.

4.4. Правила нахождения детей в раздевалках и зонах клуба, не предназначенных для тренировок:

- дети до 12 лет переодеваются в детских раздевалках, соответственно своему полу (при наличии детских раздевалок);
- дети старше 12 лет могут пользоваться взрослыми раздевалками соответственно своему полу;
- дети до 12 лет не могут находиться в зонах клуба, не предназначенных для тренировок, без сопровождения родителя/опекунам/законного представителя или сопровождающего лица (родственник/няня).

4.5. Родителю/опекуну/законному представителю или сопровождающему лицу (при отсутствии абонемента) запрещено находиться в тренировочных зонах и пользоваться какими-либо Услугами Клуба. Приходить в детскую зону и перемещаться из одной зоны в другую ребенок может только в сопровождении родителей, сопровождающего лица или тренера.

4.6. Не забудьте поделиться с нами индивидуальными особенностями Вашего ребенка, его предпочтениями, чертами характера, а также его состоянием здоровья (наличием заболеваний, травм, перенесенных операций и проч.), так как Вы несете персональную ответственность за здоровье Ваших детей.

4.7. Одевайте детей в удобную спортивную форму и кроссовки.

4.8. Персональные занятия с детьми проходят только по предварительной записи.

4.9. Во избежание инфицирования детей в Фитнес-центре «Высшая Лига» просим оставить ребенка дома в следующих случаях:

- если у ребенка насморк, кашель, болит горло или другое инфекционное заболевание;
- если у ребенка расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание;
- если у ребенка повышенная температура;
- если у ребенка сыпь, незажившие ранки.

Ребенок должен быть абсолютно здоров. Мы знаем, что эти требования могут показаться излишне придирчивыми, но поверьте, мы хотим, чтобы Ваш ребенок оставался здоровым и чувствовал себя комфортно в нашем клубе.

4.10. Иные случаи посещения детьми тренажерного зала не допускаются.

5. Правила пользования раздевалками, душевыми

- 5.1. Пользование раздевалками допускается только по половой принадлежности.
- 5.2. Не допускается приводить в раздевалки детей, которые не пользуются услугами клуба. С 12 лет ребенок может пользоваться взрослыми раздевалками соответственно своему полу.
- 5.3. Одежду и личные вещи следует оставлять только в шкафчиках, расположенных в раздевалках Клуба.
- 5.4. Клуб не несет ответственности за вещи, оставленные вне шкафов для хранения личных вещей либо специально оборудованных сейфов.
- 5.5. По окончании времени пребывания в Фитнес-центре «Высшая Лига» шкаф для хранения личных вещей необходимо освободить от личных вещей и оставить открытым.
- 5.6. Для получения права индивидуальной аренды шкафа для хранения личных вещей необходимо приобрести соответствующую дополнительную услугу.
- 5.7. Аренда шкафа для хранения личных вещей не дает права на хранение мокрых, грязных и дурно пахнущих личных вещей. Если это правило нарушено, Клуб оставляет за собой право в одностороннем порядке вскрыть ячейку для удаления вещей. При этом составляется акт вскрытия.
- 5.8. Прием пищи допускается только в специально отведенных для этого местах Фитнес-центра «Высшая Лига».
- 5.9. Запрещено стирать в душевой и раковинах, сушить белье, носки, полотенца, одежду на батареях в раздевалках, саунах и банях.
- 5.10. Запрещается бросать полотенца на пол и использовать их не по назначению, оставлять открытыми краны в умывальниках и душевых кабинках.
- 5.11. Запрещено приносить в раздевалки клуба, душевые и сауны любые вещества в стеклянной таре, приносить и использовать любые бытовые приборы (фены, машинки для стрижки и пр.)
- 5.12. В душевых запрещается: бриться и использовать любые виды бритвенных устройств, окрашивать волосы.

6. Общие гигиенические и эстетические правила

- 6.1. Спортивная (тренировочная) одежда должна соответствовать правилам Клуба.
- 6.2. Требования к внешнему виду определяются назначением экипировки, физиологическими характеристиками атлета, социальным нормам и правилам безопасности.
Запрещается заниматься с голым торсом, без нижнего белья, в купальном костюме или в обнаженном.
Запрещается тренироваться в грязной и неопрятной одежде.
Запрещается тренироваться в неспортивной одежде: джинсах, джинсовых шортах, в любой уличной или повседневной одежде, коротких шортах выше середины бедра.
- 6.3. Занятия в тренировочных зонах клуба разрешены только в чистой спортивной обуви, это должна быть удобная закрытая обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви. Исключения – групповые тренировки в залах групповых программ, которые предполагают нахождение без обуви (например, йога, пилатес).
- 6.4. Допустимая одежда для тренировок: футболки, лонгсливы, свитшоты, бомберы, топы (для женщин), лосины, леггинсы, спортивные брюки. Для мужчин допустимы шорты свободного кроя не выше колена, возможно их комбинация с леггинсами. Для женщин допустимы велосипедки не выше середины бедра. Вся одежда должна быть подходящая по размеру.
- 6.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висюльки серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
- 6.6. На занятиях не рекомендуется использование парфюмерии с резким ароматом.
- 6.7. Запрещено использование мобильного телефона в помещениях, предназначенных непосредственно для проведения тренировок или процедур. Использование телефона возможно только в коридорах, зонах отдыха, барах с обязательным соблюдением общепринятых норм поведения.
- 6.8. Во время занятий запрещено использование жевательной резинки.
- 6.9. Соблюдать правила общей и личной гигиены, а также поддерживать чистоту в помещениях.

Клуб не несет ответственности за любые неблагоприятные последствия, происшедшие по вине Члена клуба и их детей, связанных с нарушением положений настоящих Правил.

В связи с приобретением мною, _____ (Ф.И.О.) абонеента, персональных тренировок, секционных тренировок и/или иных услуг Клуба для себя и/или для своего несовершеннолетнего ребенка, я заявляю об отсутствии у меня и/или у моего несовершеннолетнего ребенка врачебных противопоказаний для занятий спортом. Я признаю права Клуба в любой момент запросить у меня и/или для моего несовершеннолетнего ребенка врачебную справку об отсутствии острых, инфекционных и иных заболеваний, препятствующих занятиям спортом.

Приобретая абонемент и/или иные услуги Клуба, я даю согласие на получение рекламных материалов в любом из их видов, будь то электронные рассылки, смс-уведомления и т.п. от Клуба, а также даю свое согласие на использование фото- и видеоматериалов, полученных Клубом в процессе проведения мероприятий, как во время действия абонеента, так и после окончания его действия.

Настоящим подтверждаю и удостоверяю, что я ознакомлен (-а) с Правилами посещения Фитнес-центров «Высшая Лига» и беру на себя обязательства соблюдать все вышеперечисленные правила, мне предоставлена вся требуемая мною информация об Услугах, дополнительных услугах, о способах эксплуатации спортивных снарядов и тренажеров, использовании иным инвентарем в соответствии с положениями Закона РФ от 07.02.1992 N 2300-1 «О защите прав потребителей».

Со мной проведен инструктаж по технике безопасности.

Член клуба: _____

« ____ » _____ 2024 г.