

Додаток № 1

до Публічного Договору

про користуванням матеріально-технічною базою

Системи Фітнес-клубів
«STREKOZA FITNESS»

ПРАВИЛА КЛУБУ

Вступ

У Клубі встановлені Правила клубу, обов'язкові для Персоналу, Замовників та Гостей Клубу. Пропонуємо Вам уважно ознайомитися з Правилами і неухильно дотримуватися їх.

У разі порушення Правил клубу Виконавець має право застосувати необхідні заходи оперативного впливу, включаючи право в односторонньому порядку припинити дію Публічного договору.

З діючими Правилами клубу Ви завжди маєте можливість ознайомитись на рецепції Клубу, а також на сайті Виконавця. Правила клубу можуть бути переглянуті або доповнені Виконавцем.

За наслідки, що виникли у разі недотримання цих Правил, Виконавець відповідальності не несе.

Загальні правила

Виконавець надає Послуги у Клубі у відповідності до розкладу роботи Клубу, який розміщено на інформаційному стенді Клубу або на іншому видному місці, а також на сайті Виконавця (сторінка конкретного Клубу). Точний час в Україні визначається за посиланням <http://timenow.in.ua/>

Заняття в Клубі необхідно завершувати за 15 хвилин до закінчення роботи та залишати приміщення Клубу не пізніше встановленого часу закінчення роботи Клубу.

При вході до приміщення Клубу менш, ніж за 1 (одну) годину до встановленого часу закриття, персонал Клубу нагадує Замовникові про максимальний період часу перебування на території Клубу. Допуск до Клубу припиняється за 30 (тридцять) хвилин до закінчення роботи Клубу.

Виконавець залишає за собою право змінювати розклад роботи Клубу, про що адміністрація Клубу повідомляє відвідувачів шляхом розміщення відповідної інформації на інформаційному стенді Клубу або будь-яким іншим шляхом, в т.ч. на сайті Виконавця.

Прайс-лист у Клубі може бути змінений Виконавцем, про що адміністрація Клубу повідомляє відвідувачів шляхом розміщення відповідної інформації в Клубі або будь-яким іншим шляхом, в т.ч. на сайті Виконавця.

Заморозка дії клубної картки можливо у випадку, якщо ця умова передбачена видом придбаної клубної картки.

Клубна картка пред'являється адміністрації Клубу для сканування та ідентифікації Замовника кожного разу, коли останній відвідує Клуб. У разі відсутності при собі клубної картки для ідентифікації Замовника персонал Клубу має право вимагати від Замовника пред'явити документ, що посвідчує його особу, а Замовник зобов'язується його пред'явити.

Перебуваючи на території Клубу, Замовник повинен поводитись відповідно до загальних правил громадського порядку, не турбувати інших відвідувачів Клубу, дотримуватись чистоти, правил гігієни та санітарії, пожежної безпеки та не створювати некомфортних умов для інших відвідувачів Клубу. Замовник повинен перебувати в приміщеннях Клубу, окрім вхідної частини, роздягалень та біля рецепції, в змінному взутті або бахілах.

Вибір музичного супроводу на території Клубу здійснюється Адміністрацією

Для зберігання цінних речей, Замовнику надається можливість використовувати шафи для особистих речей, які розташовані в холі, тільки на час перебування в Клубі.

За будь-яких травматичних пошкоджень, або погіршення самопочуття негайно зверніться до персоналу Клубу за першою допомогою.

Клієнт повинен самостійно контролювати стан свого здоров'я, за наявності хронічних, інфекційних, дерматологічних захворювань, а також інших протипоказань, - зобов'язаний утриматись від відвідування Клубу і не ставити під загрозу своє життя та здоров'я, а також життя та здоров'я оточуючих.

Залишаючи приміщення Клубу, Клієнт повинен повернути адміністрації Виконавця ключ від шафи для переодягання, при використанні шафи для особистих речей - ключ від цієї шафи, а також будь-які предмети взяті в оренду.

Окрім існуючих заборон, передбачених чинним законодавством України, на території Клубу Замовнику (у тому числі Гостям клубу) категорично забороняється вчинення таких дій:

відео- та фотозйомка (крім мобільних телефонів) без згоди Виконавця;

перебування з будь-якими видами холодної, вогнепальної та будь-якого іншого виду зброї;

вживання гарячих та холодних страв в приміщеннях Клубу (за виключенням продуктів, придбаних на рецепції або фітнес-барі), окрім території фітнес-бару, який знаходиться в Клубі;

вживання спиртних напоїв, наркотичних засобів та/або їх аналогів, а також паління;

проносити в комерційних цілях в приміщення Клубу свої напої (у т.ч. воду) та спортивне харчування (у т.ч. коктейлі), а також виготовлення, вживання та пригощання інших відвідувачів Клубу власним спортивним харчуванням (у т.ч. коктейлями) на території Клубу;

розповсюдження та купівля-продаж спиртних напоїв, наркотичних засобів та/або їх аналогів, будь-яких медикаментів та/або спортивного харчування, та/або біодобавок;

проносити на територію Клубу будь-яких тварин;

проводити дітей віком до 14 років в тренажерні зали Клубу. Під час занять батьків діти повинні перебувати в холі Клубу або ж в дитячій ігровій кімнаті (за її наявністю);

перебування Замовника та/або осіб, за яких він відповідає, у місцях, відведених для персоналу, без запрошення та відома персоналу;

проводити тренування інших відвідувачів Клубу, якщо особа не є Тренером та не має відповідної Клубної картки;

вчинення дій, які суперечать загальноприйнятим морально-етичним нормам;

неприсойна поведінка та жести;

прояв расової, релігійної, національної та будь-якої іншої дискримінації;

грубе поводження по відношенню до персоналу та інших відвідувачів Клубу;

нецензурні, голосні, образливі вислови та погрози на адресу будь-якої особи;

використання гучномовних пристроїв, якщо це заважає будь-якій особі, яка перебуває на території Клубу;

захаращувати речами лавки і проходи, заважати вільному переміщенню інших відвідувачів і персоналу;

залишати особисті речі у приміщеннях, роздягальнях, шафах та ін., після закінчення відвідування;

відвідувати Клуб при наявності інфекційних і застудних захворювань, а також медичних протипоказань;

передавати свою Клубну картку іншим особам;

кидати (різко відпускати не повернувши у початкове положення) спортивний інвентар (штанги (гриф, диски до нього) гантелі, рукоятки тренажерів, ручки для тяги і т. д.), у т.ч. на підлогу;

ставити воду біля електроприладів, в т.ч. електротренажерів;

реклама у будь-який спосіб, будь-якої продукції (у т.ч. спортивного харчування, тощо) без погодження з Виконавцем.

проносити на територію Клубу продукцію в скляній тарі.

Правила відвідування та техніка безпеки в тренажерному залі

Вхід на територію для тренувань можливий лише в спортивному змінному одязі та закритому взутті.

Користування засобами парфумерії з різкими та/або стійкими запахами на тренувальних територіях заборонені.

Аудіо-систему, системи вентиляції та опалення включає і налаштовує тільки інструктор.

Рушник використовуйте в цілях гігієни під час занять на тренажерах. Кладіть його на тренажер кожен раз, коли Ви хочете виконати ту чи іншу вправу.

Перед початком занять на тренажерах Замовник зобов'язаний ознайомитись з інструкцією з користування тренажером та чітко виконувати усі рекомендації та вимоги такої інструкції. Інструкції з використання того чи іншого тренажера розміщені на самому тренажері, або знаходяться на інформаційному стенді. У будь-якому випадку Замовник має право проконсультуватись з питання використання тренажера з Тренером.

Категорично забороняється використовувати тренажер будь-яким іншим способом, ніж той, який вказаний у інструкції до тренажеру.

Категорично забороняється використовувати спортивне обладнання (штанги, гантелі, тренажери та ін.) у спосіб

та з навантаженням, що не відповідає його технічним характеристикам (інформацію про технічні характеристики того чи іншого обладнання можливо отримати у персоналу Виконавця).

Користування тренажерами може бути тимчасово обмежене для проведення профілактичних ремонтних та інших робіт.

З метою уникнення передчасного зносу, поломок, забезпечення нормального функціонування тренажерів та іншого спорядження Клубу, персоналом Виконавця регулярно здійснюються його профілактичні перевірки. При цьому, з метою змащування окремих вузлів та деталей тренажерів, згідно інструкцій по їх експлуатації, використовуються спеціальні змащувальні засоби. Забороняється притулятися, чіпати руками, лагодити та ін., рухомі та не рухомі частини тренажерів та іншого спорядження (особливо ті на які нанесено спеціальні змащувальні засоби), що не використовуються для виконання відповідних спортивних вправ, передбачених інструкцією з використання обладнання, оскільки це може призвести до забруднення (ушкодження) окремих частин тіла Замовника, забруднення та псування одягу (у т.ч. одягу інших відвідувачів), за що Виконавець не несе жодної відповідальності, а також забруднення та псування іншого обладнання та інтер'єру Клубу.

Якщо Замовник використовує обладнання тренажерного залу більше одного підходу, необхідно бути уважним до інших осіб, які хотіли б скористатися тим же обладнанням.

Після роботи з вільними вагами, прибирайте млинці зі штанг, гантелі ставте на гантельну стійку.

Заборонено приносити в тренажерний зал напої в скляній тарі, скляні стакани та інші предмети, що б'ються.

Щоб уникнути травм настійно рекомендуємо Вам пройти вступний інструктаж у Тренера.

Будьте уважні, дотримуйтеся техніку безпеки і правила експлуатації тренажерів. Забороняється пересувати тренажери.

Забороняється тренуватися босоніж, в пляжних або домашніх тапочках.

Не бажано відвідувати заняття відразу після прийому їжі, а так само натщесерце. Оптимально приймати їжу за 1,5-2 години перед тренуванням. Утримайтеся від тренувань, якщо відчуваєте нездужання.

Перед початком виконання вправи на тренажерах перевірте, щоб всі регульовальні пристрої (стопори, власники, фіксатори) знаходилися в робочому стані. Якщо виконуєте вправу на тренажерах вперше, робіть його під контролем інструктора.

При виконанні вправ зі штангою користуйтеся спеціальними замками, щоб диски не з'їхали з грифа. Знімаючи диски, з грифа, розвантажуйте штангу рівномірно, по черзі по одному з кожної зі сторін. Не допускайте, щоб, наприклад, справа все диски залишилися на місці, а зліва були вже зняті!

Залишайте грифи від штанг в спеціально відведених місцях і на підставках, не залишайте їх вертикально стоять біля стін.

При виконанні будь-яких вправ дотримуйтеся дистанції від інших займаються не менше 1 метра.

При перенесенні диска, гантелей, рекомендується тримати вагу на рівні нижнього преса двома руками. Виконуйте підйоми, переноси ваг з прямою спиною.

При тренуванні з максимальними вагами, попросіть Тренера Вас підстрахувати. Можлива підстрахування за допомогою клієнтів, але в присутності Тренера.

Під час тренування потрібно випивати достатню кількість води (до 1 л), особливо в спеку.

Не їжте жуйку на тренуванні, це небезпечно!

При будь-яких травматичних ушкодженнях негайно зверніться до персоналу для організації першої медичної допомоги.

Перебування дітей віком до 14 років у тренажерному залі без супроводу Тренера, або особи що за них відповідає, суворо заборонено. Батьки несуть персональну відповідальність за дітей на території Клубу. Самостійні заняття дітей в тренажерному залі дозволені з 14 років.

Після тренування Замовник зобов'язаний прибрати штанги, гантелі та інше незакріплене обладнання та спорядження, які він використовував у процесі отримання Послуг, на спеціально визначені для них місця.

Забороняється виносити спортивне обладнання та інвентар із залів, в якому такий інвентар знаходиться.

Забороняється притулятися до дзеркал, що використовуються в інтер'єрі Клубу, а також виконання тих чи інших вправ (дій) що можуть призвести до пошкодження/псування інтер'єру Клубу (у т.ч. дзеркал, підлоги, стін, стелі, елементів освітлення, вентиляції, тощо) у спосіб, не передбачений відповідними інструкціями до обладнання, або в безпосередній близькості до предметів інтер'єру. У разі пошкодження/псування предметів інтер'єру Клубу, Замовник несе відповідальність передбачену цим Договором та чинним законодавством України.

Персонал Виконавця, Тренери мають право зробити зауваження Замовникові та зупинити виконання ним тої чи іншої спортивної вправи (у т.ч. що виконується за допомогою спортивного обладнання) якщо вважають, що подальше виконання цієї вправи може загрожувати життю та здоров'ю Замовника та інших відвідувачів Клубу та/або може призвести до пошкодження майна Виконавця. У разі, якщо Замовник не реагуватиме на відповідне зауваження та продовжуватиме виконання наведеної вище вправи, Виконавець, в односторонньому порядку має право негайно розірвати з таким Замовником Публічний Договір та, за відсутності інших порушень Договору з боку Замовника, повернути останньому грошові кошти за невикористану частину Абонементу.

За усі негативні наслідки, що можуть трапитись у зв'язку з порушенням вимог цього Розділу, у т.ч. відносно інших відвідувачів, Виконавець жодної відповідальності не несе.

Порядок проведення групових занять

Групові заняття проводяться виключно за розкладом, крім того:

запізнення на групове заняття не являється приводом для зміни розкладу чи формату заняття;

при запізненні на заняття більш, ніж на 10 (десять) хвилин адміністрація Виконавця має право не допустити на заняття дану особу;

виконавець на власний розсуд, дбаючи виключно про життя та здоров'я Замовника, може надати аргументовану відмову останньому у відвідуванні групових занять, в тому числі, але не виключно, у випадку, якщо відвідування групових занять може негативно вплинути на здоров'я Замовника;

розклад групових занять та їх кількість складається на період до 1 (одного) місяця та може змінюватись на розсуд Виконавця з врахуванням побажань відвідувачів;

забороняється використання мобільних телефонів та парфумерії з різкими та/або стійкими запахами під час групових занять.

Відвідування Замовником кардіо- та тренажерної зали не входить у вартість абонементу групових занять, але може бути окремо оплачено.

Адміністрація Клубу має право вносити зміни в розклад групових занять, в тому числі, але не виключно, змінювати час та кількість занять, змінювати Тренера (інструктора), тощо.

Цими Правилами Виконавець попереджує, а Клієнт усвідомлює та погоджується з тим, що тренувальні зали для групових занять мають певну допустиму кількість місць, перевищення якої призводить до створення незручностей для відвідувачів під час проведення занять у групових залах та, як наслідок, неповноцінного надання відвідувачам таких видів Послуг. Оскільки будь-яке перевищення допустимої кількості відвідувачів на групових заняттях може спричинити встановлення обмеження для відвідувачів Клубу щодо їх участі у таких групових заняттях, то таке обмеження не може бути розцінене як власна ініціатива Виконавця, за яку Виконавець повинен нести відповідальність, а лише вказує на підвищену популярність такого виду групових занять.

Порядок надання послуг солярію

Оплата за послугу здійснюється до початку сеансу.

Переконайтеся, що солярій продезінфікований.

Зніміть одяг і прикраси. Під час сеансу клієнт повинен користуватись окулярами для захисту від випромінювання, які можна отримати на рецепції клубу. Рекомендується використовувати одноразову шапочку, одноразові капці та крем для засмаги, які можливо придбати на рецепції клубу.

Зайдіть в солярій і акуратно закрийте за собою двері солярію. Натисніть на кнопку START. Покладіть руки на поручні, розташовані у верхній частині солярію. Якщо під час засмаги Вам стане жарко, натисніть на кнопку з великим вентилятором. Якщо під час засмаги Вам стане холодно, натисніть на кнопку з маленьким вентилятором.

Якщо Вам потрібно відключити солярій раніше наміченого часу, натисніть на кнопку STOP. Для відновлення роботи солярію натисніть на кнопку START не пізніше, ніж через 30 секунд після відключення.

Після закінчення планованого часу засмаги солярій відключається автоматично. Після відключення солярію зніміть окуляри, відкрийте двері, натиснувши на ручку, розташовану на бічній поверхні двері солярію.

НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ:

Засмагати без використання спеціальних окулярів для засмаги в солярії, використовувати косметичні засоби, не призначені для засмаги в солярії.

Ударяти по акрилової (внутрішньої) поверхні солярію колючими, ріжучими, важкими предметами, дряпати поверхню, натискати руками на акрилову поверхню при спробі відкрити двері солярію, спиратися, притулятися,

ударяти руками і ногами по акриловій поверхні солярію.

Безпечна доза перебування під ультрафіолетом: не більше 50 сеансів на протязі року.

Прибирання та дезінфекція солярію здійснюється технічним спеціалістом після кожного відвідувача.

Правила відвідування та техніка безпеки в кабіні релаксації (за типом сауни)

Послуги кабіні релаксації не входять в перелік послуг при придбанні Клубних карток, але надаються за умовою наявності кабіні релаксації в конкретному Клубі в якості бонусу.

Категорично заборонено самовільно регулювати температуру в кабіні релаксації, а також лити на камені воду та інші рідини, кидати на камені будь-які предмети, щоб уникнути загоряння.

Заборонено використовувати в кабіні релаксації будь-які мазі, креми, скраби, мед, сіль, каву, ароматизатори, масла і т.д.

Заборонено користуватися пластиковими стаканами в кабіні релаксації.

Перед відвідуванням кабіні релаксації потрібно прийняти душ, але без мила, яке змиває жирову плівку, що захищає шкіру від пересихання. Після чого насухо обтерти тіло. Не мочити голову перед заходом в сауну, щоб не викликати перегріву голови. Одягніть на голову спеціальну шапочку або рушник – це попередить можливий тепловий удар.

Не рекомендується відвідувати кабіню релаксації під час гострих або хронічних захворювань, а так само з підвищеною температурою тіла.

Не рекомендується заходити в кабіню релаксації в прикрасах: метал може нагрітися під впливом тепла і обпекти тіло.

Час перебування в кабіні релаксації має бути обмежена, а контроль за самопочуттям збільшений в зв'язку з тим, що відвідування кабіні релаксації проводиться, як правило, після тренування, що може з'явитися додатковим навантаженням на серце

Прибирання та дезінфекція кабіні релаксації здійснюється в кінці кожного робочого дня.

Інші умови

Послуги у Клубі надаються згідно діючого прайс-листа Виконавця. Будь-які інші види платних/безоплатних послуг, які не передбачені прайс-листом, у Клубі не надаються.

Парковка для автомобілів Замовників не входить в перелік послуг, які надаються в обов'язковому порядку при придбанні Клубних карток, але надаються за умовою наявності парковці (або вільних машиномісць на парковці) в якості бонусу.

Для одягу слід використовувати шафу в роздягальні.

Ключ від шафи отримується на рецепції Клубу. Замовнику надається виключно один ключ від шафи для переодягання, Замовник при знаходженні в клубі, може користуватися виключно однією шафою для переодягання. Не дозволяється залишати свої речі в шафах після закінчення занять у Клубі (за винятком випадку оренди шафи, при умові наявності зазначеної послуги).

Незалежно від віку, доступ клієнтів, гостей Клубу та осіб за яких вони відповідають в роздягальню протилежної статі категорично заборонений! Короткострокові винятки допускаються під час прибирання роздягальнь, поточного їх ремонту та ін., з обов'язковим попередженням та за дозволом осіб, що на той час там перебувають. В разі необхідності переодягання дітей ключ від шафи надається у роздягальню відповідно до статі дитини.

Перед виходом з Клубу ключ від шафи необхідно повернути на рецепцію.

Недоцільно залишати особисті речі, ключі від шафи та від шафи для особистих речей без нагляду.

Виконавець не несе відповідальності за забуті, загублені, викрадені або залишені без нагляду речі Замовника чи осіб, за яких він відповідає (у тому числі з шаф для переодягання та шаф для особистих речей).

За втрату ключа від шафи для переодягання або ключа від шафи для особистих речей стягується штраф згідно з прайс-листом Виконавця.

Замовник несе матеріальну відповідальність за втрату або пошкодження майна Клубу.

У разі відмови Замовника від оплати штрафних (фінансових) санкцій, за порушення умов Договору та цих Правил, або відмови його від оплати понаднормового користування послугами Клубу чи оплати користування додатковими послугами. Клуб має право відрахувати суму таких штрафних (фінансових) санкцій (заборгованості) з уже сплачених на користь Клубу коштів Замовником із одночасним пропорційним зменшенням (на суму відрахування) терміну дії абонементу.

Виконавець не несе відповідальності за не настання результату, очікуваного Замовником від занять в Клубі.

Заключні положення

Замовник погоджується з тим, що надані ним персональні дані, які зазначаються під час реєстрації Клубної картки, необхідні для ідентифікації останнього та є добровільним волевиявленням Клієнта щодо дозволу на обробку його персональних даних та їх використання в рамках чинного законодавства України.

Замовник усвідомлює та погоджується з такими фактами: що у відповідності до санітарних норм та з метою забезпечення безпечного для здоров'я Клієнта надання Послуг, приміщення Клубу потребує періодичного проведення поточного ремонту, внаслідок чого надання Виконавцем Послуг може бути тимчасово припинене; що більшість обладнання Клубу (сауна, тренажери та інше) мають безперебійний режим роботи, внаслідок чого потребують періодичної профілактики з метою запобігання подальшого їх виходу з ладу, тому проведення вищезазначених заходів не впливає на строк дії абонементу Клієнта.

Замовник усвідомлює, що Виконавець не несе відповідальності за дії та/або бездіяльність третіх осіб, в тому числі, але не виключно, державних органів та осіб, які є власниками будівлі, в якій розташований Клуб, що призвели до негативних наслідків, в тому числі відсутності гарячого тепло/водопостачання та електроенергії в Клубі, тощо.

Замовник заявляє, що:

- а) він свідомо погоджується на всі умови цього Договору та усіх Додатків до нього та зобов'язується їх виконувати;
- б) він не має жодних претензій до змісту цього Договору і умови Договору його повністю влаштовують та є справедливими по відношенню до обох Сторін;
- в) Клієнт свідомо погоджується з тим, що його участь у всіх тренуваннях, групових заняттях та інших заходах відбуватиметься на власний розсуд та ризик.

Укладаючи цей Договір, Клієнт надає свою згоду на використання та обробку його персональних даних згідно із Законом України «Про захист персональних даних».

Укладаючи цей Договір, Клієнт надає свою згоду на проведення фото-, кіно-, теле- та відео-зйомок, що не суперечать чинному законодавству України.

Цей додаток є невід'ємною частиною Договору, всі передбачені в ньому положення мають рівну юридичну силу з положеннями Договору та правомочність даного додатку не потребує додаткового доказування в суді.

НЕЗНАННЯ ПРАВИЛ КЛУБУ, ПРАВИЛ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НЕ ЗВІЛЬНЯЄ КЛІЄНТА ВІД ЇХ ВИКОНАННЯ!

Додаток № 2

до Публічного Договору
про користуванням матеріально-технічною базою
Системи Фітнес-клубів «STREKOZA FITNESS»

ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

1. ПОПЕРЕДНІЙ МЕДИЧНИЙ ОГЛЯД

З метою забезпечення безпеки та профілактики травм при заняттях перед початком занять Замовнику рекомендується самостійно пройти медичне обстеження в медичних закладах. При регулярних заняттях у Клубі можливо загострення хронічних захворювань. Бажано, при різних захворюваннях, проводити тренування під контролем Тренера за індивідуальною програмою. Обов'язкове періодичне медичне обстеження, яке допоможе Вам попередити появу будь якого ускладнення. Пам'ятайте, що Замовник несе персональну відповідальність за своє здоров'я і звільняє Виконавця від будь-якої відповідальності за потенційні травми і/або нещасні випадки на території Клубу. Без дозволу лікаря-спеціаліста на здійснення фізичних навантажень, Замовник займається на свій ризик.

РАЦІОНАЛЬНЕ ТА ДОСТАТНЄ ХАРЧУВАННЯ

Якщо Ви харчувалися більше ніж за чотири години до тренування, то можливе настання гіпоглікемії (низький рівень глюкози у крові), що може спричинити запаморочення. Якщо, Ви не встигли поїсти, і все одно бажаєте тренуватися, радимо випити склянку (200-250мл) солодкого чаю (кави), або солодкий сік перед та протягом

заняття (ще 200-250мл).

ОДЯГ ТА ВЗУТТЯ

Одяг повинен бути зручний та не перешкоджати виконанню повно амплітудних присідань та нахилів. Взуття повинно бути відповідного розміру, краще зі шнурками та з невеликими підборами або без них. Слід підтримувати одяг та взуття чистим як з вимог власної гігієни, так і з поваги до людей, які вас оточують.

ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА РОЗМИНКА

Перед кожним тренуванням необхідна розминка. Загальна розминка включає мобілізацію серцево-судинної системи та системи дихання на спеціальних тренажерах, різні махи, нахили та інше, які розігріють та збільшать еластичність м'язової і сухожильної тканини, а також підготують організм до подальшої роботи.

Спеціальна розминка виконується перед кожною вправою в 1-2 підходи з вагою, що становить приблизно 50%-70% від Вашої робочої ваги в даній вправі.

ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Перед початком роботи із штангами, гантелями, на тренажерах, лавах переконайтеся в надійній фіксації замків, регулюючих і страхуючих фіксаторів і інших пристосувань. При виявленні несправностей, механічних пошкоджень на тренажерах і пристосуваннях, слід негайно доповісти представнику Виконавця, не намагаючись усунути поломку самостійно.

Виконання будь-якої нової вправи обов'язково починайте з ваги, яка дозволить Вам зробити не менше 20 повторень у підході. Не поспішайте збільшувати робочу вагу. Обов'язково звертайтеся до Тренера з метою контролю за правильністю техніки виконання вправи. При освоєнні нових вправ, через не побудовану між м'язову та внутрішньом'язову координацію, можуть трапитися травми, перед усім пошкодження м'язів, зв'язок та сухожиль.

Виконувати вправи з максимальним навантаженням тільки під наглядом Тренера, або партнера. До таких відносяться: присідання зі штангою, жим штанги або гантелей лежачи, жим штанги стоячи або сидячи. Виконувати страховку повинен досвідчений, вмючий правильно страхувати партнер, або Тренер.

При роботі на тренажерах не дозволяється безконтрольно, різко відпускати ручки, тяги, блоки.

Особливу увагу необхідно звернути при роботі на наступному обладнанні: лави для горизонтального жиму штанги лежачи, для жиму штанги лежачи під кутом вниз, для жиму штанги лежачи під кутом в гору: робота на лавах з вагою близькими до 80% від повторного максимуму виконуються зі страховкою.

Вертикальна та горизонтальна тяга блоку сидячи, перед початком роботи перевірити:

стан тросу,

стан затискачів для тросів,

надійне кріплення тягових рукояток.

Стійка для присідань зі штангою:

присідання виконується над страхувальними підставками.

Після завершення занять із штангами, гантелями та іншими спортивним обладнанням, необхідно повернути їх на спеціальні місця згідно встановленого порядку. Забороняється після завершення занять залишати будь-яке обладнання та предмети на підлозі, тренажерах, підвіконнях. Розбираючи штангу, яка стоїть на стійках, знімайте диски поперемінно (один диск з одного боку, потім, один диск з іншого боку). При виконанні вправ з штангою користуйтеся замками. Після завершення роботи з штангою або тренажерами, зніміть з них всі диски і покладіть їх у відведені місця.

При тренуванні на біговій доріжці, потрібно пристебнути кліпсу відключення доріжки при падінні (ключ безпеки). Бігова доріжка складний технічний механізм, що вимагає відповідної фізичної та теоретичної підготовки. Ознайомтеся до початку занять з загальнодоступними правилами техніки безпеки на бігових доріжках. Якщо ви не впевнені в своїх навичках та знаннях рекомендуємо використовувати інші види кардіотренажерів. Адміністрація Клубу не несе відповідальності за отримання травм. Не ставайте на полотно, поки воно не почало рух. При включенні доріжки, ваші ноги повинні знаходитися на бортах. Заняття на біговій доріжці рекомендується починати з ходьби. Спочатку ви повинні встановити мінімальну швидкість, поступово збільшуючи її. Не торкайтеся рухомих частин. Дочекайтесь зупинки доріжки і зійдіть з неї.

При тренуванні на орбітреку забороняється розвивання високої швидкості при ввімкненому найлегшому (мініальному) режимі спротиву.

ДОТРИМАННЯ ОСНОВНИХ МЕТОДИЧНИХ

ПРИНЦИПІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ

Під час тренувань дотримуйтесь правильної індивідуальної методики. Основним принципом тренувальних занять є послідовність і поступовість нарощування навантажень. Невірний підбір вправ, без урахування власного стану здоров'я, або дуже поспішний допуск до відновлення занять після перенесеного захворювання або травми – вірний шлях до втрати здоров'я.

ПОВІТРЯНИЙ ТА ТЕМПЕРАТУРНИЙ РЕЖИМ

У Клубі вимагається суворе дотримання установленого мікроклімату. Оптимальний мікроклімат досягається завдяки роботі обігрівачів, кондиціонуючих та вентилюючих приладів.

Оптимальні норми температури (в залежності від пори року, або температурних показників зовнішнього середовища), відносної вологості та швидкості руху повітря установлені відповідно до санітарно-гігієнічних норм та рекомендацій провідних фахівців і становлять: діапазон температури (літо) 20-24°C, (зима) 17-19°C (весна, осінь) 17-24°C; діапазон відносної вологості 40-70%; швидкість руху повітря залежить від потужності кондиціонуючих та вентилюючих приладів.

У разі індивідуального неприйняття установлених норм мікроклімату, Замовнику рекомендується взяти відповідних заходів для подальшого комфортного перебування у Клубі (більш теплий, не продувний одяг, рушник, інтенсивність виконання вправ, тощо). Зміна установлених норм мікроклімату у Клубі допускається як крайній випадок та виконується виключно представниками Виконавця.

**ПРИ ТРЕНУВАННЯХ У КЛУБІ КАТЕГОРИЧНО
ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ ВИКОРИСТОВУВАТИ ДОПІНГ!**