

ДОКУМЕНТЫ ФИТНЕС-КЛУБА "BAZA"

ИП Селина Татьяна Анатольевна

Дата актуальной редакции: 02 марта 2026 года

Содержание

1. Приказ о введении в действие документов
2. Приложение № 1 - Порядок оказания физкультурно-оздоровительных услуг физическим лицам
3. Публичный договор (договор оферты) об оказании услуг
4. Приложение № 2 – Заявление на получение абонеента
5. Правила техники безопасности (включены в Порядок)

ПРИКАЗ

02 марта 2026 года № 10-А

О введении в действие документов, регулирующих оказание услуг

С целью улучшения качества обслуживания потребителей, на основании Гражданского кодекса РФ, Закона РФ «О защите прав потребителей» и Федерального закона «О персональных данных» № 152-ФЗ,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Ввести в действие с 02 марта 2026 года:

· ПОРЯДОК ОКАЗАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ФИЗИЧЕСКИМ ЛИЦАМ (новая редакция);

· ПУБЛИЧНЫЙ ДОГОВОР (ДОГОВОР ОФЕРТЫ) ОБ ОКАЗАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ (новая редакция).

2. Утвердить Приложение № 2 к Порядку – форму заявления на получение абонемента (в новой редакции).

3. Ознакомить всех работников ИП Селина Т.А. с настоящим приказом и обеспечить его исполнение.

ИП Селина Т.А. _____ (подпись)

Приложение № 1

ПОРЯДОК ОКАЗАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ ФИЗИЧЕСКИМ ЛИЦАМ

Раздел I. Общие положения

Статья 1. Область применения

1.1. Порядок оказания физкультурно-оздоровительных услуг физическим лицам (далее – Порядок) разработан в соответствии с Гражданским кодексом РФ, Законом РФ «О защите прав потребителей», Федеральным законом «О персональных данных» № 152-ФЗ и регулирует отношения по оказанию ИП Селина Татьяна Анатольевна (далее – Фитнес-клуб) физкультурно-оздоровительных услуг с использованием собственного оборудования в пределах территории организации и (или) места оказания услуг, с привлечением специалистов (тренеров) потребителям – физическим лицам.

1.2. Настоящий Порядок является публичной офертой об оказании услуг и может быть принят потребителем не иначе как путем присоединения к нему в целом (без оговорок) и условиям публичного договора оказания физкультурно-оздоровительных услуг.

1.3. Условия настоящего Порядка распространяются на договоры оказания физкультурно-оздоровительных услуг, оказываемых группам лиц на основании отдельных гражданско-правовых договоров с юридическими лицами, в части, не противоречащей таким договорам. В случае противоречий положений договора с юридическим лицом и настоящего Порядка, договор имеет большую юридическую силу.

1.4. Оказываемые услуги не связаны с образовательной и медицинской деятельностью, не являются частью таковой в сфере физической культуры и спорта в какой бы то ни было форме.

Статья 2. Термины и определения

2.1. Абонемент – документ установленной Фитнес-клубом формы, предоставляющий право неоднократно пользоваться услугами в объеме приобретенной подписки (плана).

2.2. Гость – физическое лицо, достигшее возраста 18 лет, приглашенное потребителем для ознакомления с деятельностью Фитнес-клуба на место тренировок в порядке и на условиях, установленных настоящим Порядком.

2.3. Групповая тренировка – тренировка, проводимая индивидуальным тренером, не состоящим с Фитнес-клубом в трудовых или гражданско-правовых отношениях, под его непосредственным контролем, в процессе которой группа потребителей следует его указаниям относительно способов, последовательности, количества и времени выполнения определенных физических упражнений.

2.4. Групповая тренировка с инструктором – тренировка, проводимая индивидуальным тренером, состоящим с Фитнес-клубом в трудовых или гражданско-правовых отношениях, под его непосредственным контролем, в процессе которой группа потребителей следует его указаниям.

2.5. Инструктор – работник или лицо, оказывающее услуги Фитнес-клубу на основании гражданско-правового договора, обеспечивающее сервисное обслуживание клиентов, проводящее персональные и групповые тренировки.

2.6. Фитнес-клуб – ИП Селина Татьяна Анатольевна, юридический адрес: 601010, Владимирская обл., г. Киржач, ул. Железнодорожная, д. 3-б, кв. 2; фактический адрес места оказания услуг: 601010, г. Киржач, ул. Привокзальная, д. 24б; ИНН 331602768769, ОГРН 325330000048411.

2.7. Место оказания услуг – зал, оборудованный спортивными тренажерами и инвентарем, иным необходимым для занятий оборудованием, а также примыкающая территория в пределах капитального строения, расположенные по адресу: г. Киржач, ул. Привокзальная, д. 24б.

2.8. Персональная тренировка – тренировка, проводимая индивидуальным тренером, не состоящим с Фитнес-клубом в трудовых или гражданско-правовых отношениях, под его непосредственным контролем, в процессе которой клиент следует его указаниям.

2.9. Персональная тренировка с инструктором – тренировка, проводимая индивидуальным тренером, состоящим с Фитнес-клубом в трудовых и (или) гражданско-правовых отношениях, под его непосредственным контролем.

2.10. Подписка (план) – утверждаемые распорядительным документом Фитнес-клуба условия договора, на основании которых услуги предоставляются неоднократно и выдается абонемент.

2.11. Потребитель – физическое лицо, имеющее намерение заказать или приобрести либо заказывающее, приобретающее услугу или использующее услугу исключительно для личных, семейных, домашних и иных нужд, не связанных с осуществлением предпринимательской деятельности, за исключением физических лиц, услуги которым оказываются на основании договоров, заключенных с юридическими лицами.

2.12. Разовое посещение – вид услуги, заключающийся в предоставлении потребителю однократной возможности посещения места оказания услуги без выдачи абонемента.

Раздел II. Заключение и расторжение договора

Статья 3. Порядок заключения и расторжения договора на разовое посещение

3.1. Договор с потребителем на разовое посещение, исполняемый при самом его совершении, заключается в устной форме (п. 1 ст. 158 ГК РФ) путем присоединения к публичному договору.

3.2. До момента заключения договора потребитель должен предъявить документ, удостоверяющий личность, либо сообщить свои личные данные администратору. При повторном разовом посещении в течение шести месяцев со дня последнего визита личность потребителя может идентифицироваться без предъявления документа.

3.3. До заключения договора потребитель должен быть ознакомлен с настоящим Порядком, публичным договором, техникой (правилами) безопасности, что фиксируется его подписью в журнале (Приложение 1).

3.4. Подтверждением заключения договора является факт оплаты услуги разового посещения.

3.5. Моментом заключения договора признается принятие оплаты Фитнес-клубом.

3.6. Договор на разовое посещение может быть расторгнут по соглашению сторон, а также в случаях, предусмотренных настоящим Порядком.

3.7. Потребитель вправе отказаться от договора на разовое посещение до момента его фактического оказания. В этом случае Фитнес-клуб возвращает уплаченную сумму в полном объёме. Если услуга уже оказана, возврат не производится.

Статья 4. Порядок заключения и расторжения договора по подписке (плану) с выдачей абонеента

4.1. Договор, дающий право на неоднократное посещение, заключается путем присоединения к публичному договору.

4.2. Предметом договора являются условия, содержащиеся в подписке (плане).

4.3. До заключения договора потребитель должен быть ознакомлен с настоящим Порядком, публичным договором, техникой безопасности, что фиксируется его подписью в заявлении на выдачу абонеента (Приложение 2).

4.4. Договор считается заключенным с момента выдачи потребителю абонеента.

4.5. Абонеент выдается после оплаты (предоплаты) услуг на основании надлежаще оформленного заявления.

4.6. Договор действует до полного исполнения сторонами своих обязательств.

4.7. Условия настоящего Порядка имеют одинаковую силу с условиями публичного договора, если отдельным договором в письменной форме не предусмотрено иное.

4.8. Для заключения договора потребитель обязан предъявить паспорт или иной документ, удостоверяющий личность.

4.9. Договор может быть расторгнут по соглашению сторон в любое время. Соглашение о расторжении должно быть оформлено в простой письменной форме.

4.10. Фитнес-клуб вправе отказаться от исполнения договора в одностороннем порядке в следующих случаях:

- 4.10.1. однократное нарушение потребителем срока оплаты подписки;
- 4.10.2. однократное нарушение потребителем обязанностей, возложенных на него настоящим Порядком;
- 4.10.3. выявление у потребителя медицинских противопоказаний, создающих угрозу его жизни или здоровью, жизни и здоровью иных лиц.

4.11. При одностороннем отказе Фитнес-клуба от договора по основаниям п. 4.10.1 и 4.10.2 потребителю возвращается стоимость неоказанных услуг за вычетом фактически понесённых Фитнес-клубом расходов. Фактически понесённые расходы рассчитываются исходя из стоимости уже оказанных услуг по цене разового посещения, действовавшей на дату заключения договора.

4.12. О причинах одностороннего отказа Фитнес-клуб извещает потребителя в письменной форме в пятидневный срок со дня принятия решения.

4.13. Односторонний отказ Фитнес-клуба влечет прекращение оказания услуг с момента принятия решения.

4.14. Потребитель вправе в любое время отказаться от договора абонеента. В этом случае Фитнес-клуб возвращает стоимость неоказанных услуг за вычетом фактически понесённых расходов. Расчёт суммы возврата производится в порядке, установленном статьёй 4.16.

4.15. Если подписка приобретается одним лицом в пользу другого (выгодоприобретателя), то потребителем признается выгодоприобретатель. Третье лицо, действующее в его интересах, не приобретает прав и обязанностей по настоящему Порядку. Права и обязанности у выгодоприобретателя возникают с момента выдачи ему абонемена.

Статья 4.16. Порядок возврата денежных средств при досрочном отказе от абонемена

4.16.1. При досрочном отказе потребителя от договора о приобретении абонемена стоимость фактически оказанных услуг рассчитывается исходя из цены разового посещения, действовавшей на дату заключения договора.

4.16.2. Возврату подлежит разница между уплаченной за абонемент суммой и стоимостью фактически использованных посещений, определённой по цене разового посещения.

4.16.3. Расчёт суммы возврата ($S_{\text{возв}}$) производится по формуле:

$$S_{\text{возв}} = S_{\text{абонемент}} - (C_{\text{разов}} \times K_{\text{посещ}})$$

где:

- $S_{\text{абонемент}}$ – сумма, уплаченная потребителем за абонемент;
- $C_{\text{разов}}$ – цена одного разового посещения согласно прейскуранту, действующему на дату приобретения абонемена;
- $K_{\text{посещ}}$ – количество посещений, фактически использованных потребителем на момент подачи заявления о возврате.

4.16.4. Пример расчёта: абонемент на 10 занятий стоимостью 10 000 руб., цена разового посещения – 1 500 руб., использовано 4 занятия. Стоимость оказанных услуг: $4 \times 1\,500 = 6\,000$ руб. Сумма к возврату: $10\,000 - 6\,000 = 4\,000$ руб.

4.16.5. Возврат осуществляется в течение 10 рабочих дней с даты получения письменного заявления потребителя.

Раздел III. Перечень, объем и качество услуг

Статья 5. Перечень и объем оказываемых услуг, порядок их предоставления

(Содержание статей 5, 6, 7 остаётся без изменений, в целях экономии места здесь приводится только структура. При формировании окончательного документа необходимо включить полный текст из исходной версии.)

Статья 6. Персональная и групповая тренировка

Статья 7. Качество оказываемых услуг, техника безопасности

Раздел IV. Права и обязанности сторон

Статья 8. Права и обязанности Фитнес-клуба

8.1. Фитнес-клуб обязуется: (перечень из исходного документа, без изменений)

8.2. Фитнес-клуб имеет право:

8.2.1. требовать от потребителя выполнения настоящего Порядка;

8.2.2. перенести дату и время тренировки в случае невозможности оказания услуг по объективным причинам;

8.2.3. не допускать потребителя к тренировке при признаках опьянения;

8.2.4. не допускать потребителя при наличии медицинских противопоказаний;

8.2.5. ограничить зону тренировки и доступ к отдельным тренажерам во время проведения мероприятий;

8.2.6. отказать потребителю в доступе в Фитнес-клуб в день обращения без объяснения причин, если такой отказ не носит дискриминационного характера и не запрещён законодательством. В этом случае потребитель вправе воспользоваться услугой в другой день в пределах срока действия абонемента, а при разовом посещении – ему возвращается стоимость оплаченной услуги;

8.2.7. осуществлять фото- и видеосъёмку в местах оказания услуг, в том числе в тренировочных зонах, местах общего пользования и на прилегающей территории;

8.2.8. использовать полученные фото- и видеоматериалы, а также результаты фиксации тренировочного процесса (включая данные о посещениях, прогрессе) в информационных, рекламных и маркетинговых целях, в том числе размещать на официальном сайте, в социальных сетях, печатных и электронных СМИ, без выплаты какого-либо вознаграждения потребителю и без необходимости его дополнительного уведомления, если потребитель не заявил письменный отказ в порядке, предусмотренном п. 9.1.19 настоящего Порядка.

Статья 9. Права и обязанности потребителя

9.1. Потребитель обязуется:

· (все пункты из исходного документа, дополнить новым пунктом 9.1.19)

9.1.19. предоставить Фитнес-клубу согласие на обработку своих персональных данных (включая фамилию, имя, отчество, дату рождения, контактные данные, данные документа, удостоверяющего личность, фотоизображение, видеозаписи) в целях заключения и исполнения договора, ведения учёта посещений, информирования об услугах, акциях и мероприятиях, а также для использования фото- и видеоматериалов в соответствии с п. 8.2.8 настоящего Порядка. Согласие считается предоставленным с момента подписания заявления на получение абонеента (Приложение 2) либо с момента оплаты разового посещения и действует в течение всего срока действия договора и 5 лет после его окончания, если иное не предусмотрено законом. Потребитель вправе отозвать согласие путём направления письменного уведомления, при этом Фитнес-клуб вправе продолжить обработку персональных данных в случаях, предусмотренных законом. Отзыв согласия может повлечь невозможность дальнейшего оказания услуг (в части идентификации потребителя).

9.2. Потребитель вправе:

9.2.1. использовать исправное оборудование для цели тренировок;

9.2.2. посещать тренажерный зал (кардио, силовую зону, зону функционального тренинга);

9.2.3. посещать индивидуальные и групповые тренировки с инструктором (в том числе с инструктором, не являющимся таковым по отношению к Фитнес-клубу);

- 9.2.4. пользоваться дополнительными услугами, предварительно оплачивая их;
- 9.2.5. приостановить действие подписки (абонемента) в порядке и на условиях, определяемых выбранной подпиской (планом);
- 9.2.6. отказаться от фото- и видеосъемки со своим участием, а также от использования своих изображений в рекламных целях, путём письменного уведомления администрации Фитнес-клуба. При этом Фитнес-клуб обязуется принимать разумные меры для исключения такого потребителя из кадров при плановой съемке, но не гарантирует полное отсутствие в общих планах при проведении массовых мероприятий.

Раздел V. Цена услуг, порядок ее определения

Статья 10. Порядок определения стоимости услуг

- 10.1. Стоимость услуг определяется в соответствии с действующим на момент приобретения прейскурантом.
- 10.2. Фитнес-клуб вправе в одностороннем порядке изменять стоимость услуг. Изменение стоимости не распространяется на уже заключенные и оплаченные договоры.
- 10.3. В случае изменения стоимости по подписке, договоры, по которым внесена полная предоплата, продолжают действовать на прежних условиях. По договорам без предоплаты до дня повышения тарифа услуги оплачиваются по новым тарифам. Отказ потребителя принять новые условия в части оплаты является основанием для прекращения договора на будущее время в отношении неоплаченного периода с возвратом неиспользованной предоплаты.
- 10.4. Информация о повышении стоимости доводится до потребителей за семь календарных дней путем публикации на информационном стенде и официальном сайте.

Статья 11. Оплата услуг по договору с подпиской (планом)

- 11.1. Потребитель приобретает подписку в день внесения оплаты; при рассрочке – после первого платежа.

11.2. Оплата отдельных видов подписок возможна с рассрочкой: (условия из исходного документа, при необходимости уточнить).

11.3. На подписки, приобретаемые по акциям, распространяются правила п. 4.16 о возврате.

11.4. Продажа абонементов несовершеннолетним до 14 лет осуществляется их законными представителями.

11.5. Продажа абонементов несовершеннолетним от 14 до 18 лет – с письменного согласия законного представителя.

11.6. Оплата услуг может производиться, в том числе, путём перевода цифровых рублей в порядке, предусмотренном действующим законодательством.

11.7. Стоимость услуг не зависит от способа оплаты (наличные, банковская карта, рассрочка, цифровой рубль). При предоставлении рассрочки цена услуги не может быть выше цены при единовременной оплате.

Раздел VI. Заключительные положения

Статья 12. Особые условия

12.1. Фитнес-клуб вправе вносить изменения в настоящий Порядок без предварительного согласования с потребителем.

12.2. Изменения размещаются на информационном стенде и (или) официальном сайте.

12.3. Отказ потребителя принять изменённые условия Порядка, не относящиеся к существенным условиям договора, является основанием для расторжения договора. При этом Фитнес-клуб возвращает потребителю стоимость неоказанных услуг в порядке, предусмотренном статьёй 4.16.

12.4. Стороны признают юридическую силу уведомлений, направленных по телефону, СМС, электронной почте, за исключением случаев расторжения договора, требующих письменной формы.

12.5. На территории Фитнес-клуба запрещена любая фото- и видеосъемка без разрешения администрации, за исключением съемки, осуществляемой самим Фитнес-клубом в рамках п. 8.2.7–8.2.8.

12.6. В целях безопасности и повышения качества обслуживания Фитнес-клубом ведется видеонаблюдение в местах тренировок, общего пользования, административной зоне.

12.7. Потребитель вправе пригласить гостя в порядке, установленном администрацией. На гостя распространяется настоящий Порядок.

ПУБЛИЧНЫЙ ДОГОВОР (ДОГОВОР ОФЕРТЫ) ОБ ОКАЗАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

Настоящий публичный договор (далее – Договор) устанавливает обязанности по оказанию услуг ИП Селина Татьяна Анатольевна (Фитнес-клуб) в отношении потребителя (Клиент), а также обязанности Клиента, принявшего Договор.

Настоящий Договор применяется наравне с Порядком оказания физкультурно-оздоровительных услуг.

1. ПОРЯДОК ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОГОВОРА

1.1. Договор является публичной офертой, адресованной лицам, желающим приобрести услуги Фитнес-клуба.

1.2. Условия Договора считаются принятыми Клиентом, если Клиент купил абонемент или оплатил разовое занятие.

1.3. Порядок исполнения, изменения и расторжения договора регулируется Порядком оказания услуг.

2. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

2.1. Клиент поручает, а Фитнес-клуб принимает обязательство по оказанию физкультурно-оздоровительных услуг в соответствии с видом приобретенного абонемента (разового занятия). Клиент обязуется оплатить абонемент, соблюдать Порядок оказания услуг.

3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

3.1. Права и обязанности сторон регулируются Порядком оказания услуг, с которым Клиент обязан ознакомиться до заключения договора. В частности, Клиент считается предоставившим согласие на обработку персональных данных и на фото/видеосъемку в соответствии со статьями 8 и 9 Порядка.

4. СТОИМОСТЬ УСЛУГ И ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ

4.1. Стоимость определяется в соответствии с прейскурантом, действующим на момент оплаты.

4.2. Оплата производится наличными в кассу или на расчетный счет ИП Селина Т.А., а также иными способами, предусмотренными законодательством, включая цифровые рубли.

4.3. Услуги предоставляются на условиях полной предоплаты, кроме случаев рассрочки, предусмотренных подпиской или Порядком.

4.4. Работа инструктора может быть включена в стоимость абонемента.

4.5. Индивидуальная работа инструктора за дополнительную плату – по предварительной договоренности.

4.6. Льготы по оплате устанавливаются действующим законодательством и приказами ИП.

4.7. Иные условия оплаты регулируются Порядком оказания услуг и действующими прейскурантами.

5. ПРИОСТАНОВЛЕНИЕ И ДОСРОЧНОЕ РАСТОРЖЕНИЕ ДОГОВОРА

5.1. Приостановление оказания услуг, досрочное расторжение, случаи одностороннего отказа и порядок взаиморасчетов регулируются Порядком оказания услуг, в том числе правилами перерасчёта стоимости абонемента по цене разовых посещений и условиями возврата денежных средств.

6. СРОК ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА

6.1. Договор действует до полного исполнения сторонами обязательств. При прекращении договора обязательства сторон прекращаются, за исключением обязанности Клиента по оплате при рассрочке пропорционально объёму оказанных, но не оплаченных услуг.

6.2. Время оказания услуг определяется Порядком.

6.3. Договор пролонгируется при приобретении нового абонемента.

7. ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ПОРЯДОК РАЗРЕШЕНИЯ СПОРОВ

7.1. Стороны освобождаются от ответственности при обстоятельствах непреодолимой силы.

7.2. Споры разрешаются путем переговоров.

7.3. Обязательный досудебный претензионный порядок.

7.4. Срок рассмотрения претензии – 14 календарных дней.

7.5. Фитнес-клуб не отвечает за действия инструкторов, не состоящих с ним в трудовых отношениях, кроме случаев, когда с ними заключен гражданско-правовой договор и они действуют по заданию Фитнес-клуба.

8. АДРЕС И РЕКВИЗИТЫ

Индивидуальный предприниматель Селина Татьяна Анатольевна

Юридический адрес: 601010, Владимирская обл., г. Киржач, ул. Железнодорожная, д. 3-б, кв. 2

Почтовый адрес: 601010, Владимирская обл., г. Киржач, ул. Железнодорожная, д. 3-б, кв. 2

ИНН 331602768769, ОГРН 325330000048411

Официальный сайт: www.bazafitnes.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

к Порядку оказания физкультурно-оздоровительных услуг физическим лицам

ФОРМА ЗАЯВЛЕНИЯ НА ПОЛУЧЕНИЕ АБОНЕМЕНТА

ИП Селиной Т.А.

от _____

(фамилия, имя, отчество)

ЗАЯВЛЕНИЕ

на получение абонеента, согласно выбранной подписки (плана)

Дата приобретения: «_» _____ 20 г.

1. Фамилия

2. Имя

3. Отчество

4. Дата рождения

5. Серия и номер паспорта

6. Адрес регистрации

7. Номер телефона

8. Электронная почта

9. Номер карты

Прошу выдать мне абонемент на посещение фитнес-клуба "BAZA" согласно следующей подписки (плана):

Потребитель обязуется:

- активировать абонемент не позднее 180 календарных дней с момента покупки;
- не передавать абонемент для использования третьим лицам;
- использовать персональные тренировки с инструктором в количестве 5, 10, 30 в периоды не более 30, 60 и 365 дней соответственно;
- срок действия абонеента ограничивается выбранной подпиской.

_____ (подпись)

Согласие на обработку персональных данных и фото/видеосъемку

Я, _____,

(фамилия, имя, отчество)

настоящим даю своё согласие ИП Селиной Т.А. на обработку моих персональных данных (включая фамилию, имя, отчество, дату рождения, контактные данные, данные документа, удостоверяющего личность, фотоизображение, видеозаписи) в целях заключения и исполнения договора оказания услуг, ведения учёта посещений, информирования об услугах, акциях и мероприятиях Фитнес-клуба.

Я также соглашаюсь на фото- и видеосъёмку в помещениях Фитнес-клуба и на прилегающей территории, а также на использование полученных фото- и видеоматериалов с моим участием, результатов фиксации тренировочного процесса, в информационных, рекламных и маркетинговых целях, включая размещение на официальном сайте, в социальных сетях, печатных и электронных СМИ, без выплаты мне какого-либо вознаграждения и без необходимости дополнительного уведомления.

Настоящее согласие действует в течение всего срока действия договора и 5 лет после его окончания. Я ознакомлен(а) с правом отозвать данное согласие путём письменного уведомления, при этом понимаю, что отзыв согласия может повлечь невозможность дальнейшего получения услуг в связи с невозможностью идентификации.

С Порядком оказания физкультурно-оздоровительных услуг физическим лицам ИП Селиной Т.А., публичным договором (договором оферты), техникой (правилами) безопасности, а также с условиями обработки персональных данных и использования фото/видеоматериалов ознакомлен(а) и согласен(а). Медицинских противопоказаний, препятствующих получению услуг, не имею.

Объем оказываемых услуг и условия выбранной подписки, порядок приостановления оказания услуг мне разъяснены и понятны, абонемент получил на руки.

_____ (подпись)

Примечание: Правила техники безопасности, упомянутые в статье 7 и в конце документа, остаются без изменений и являются неотъемлемой частью Порядка.

Правила техники безопасности в тренажерном зале, кардио-зоне, зоне кроссфита и зале групповых занятий VAZA фитнес клуб:

1. Перед тем как начать занятия в тренажерном зале проконсультируйтесь с тренером тренажерного зала или своим лечащим врачом. Это обезопасит вас от травм и повысит эффективность занятий. Систематическое выполнение упражнений с отягощениями может приводить к обострению скрытых заболеваний.
2. Тренировку необходимо начинать с разминки. Предварительная разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
3. Перед началом занятия обязательно прочитайте инструкцию на тренажере (чаще всего она размещена прямо на тренажере или около него) или обратитесь за помощью к инструктору. Тренажеры разрешается использовать строго в соответствии с их назначением.
4. При возникновении неисправности спортивного оборудования, инвентаря следует прекратить занятия на этом оборудовании, сообщить об этом тренеру или администратору;
5. При проведении тренировочного процесса не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным довешиванием грузов.
6. Во избежание опасных воздействий на организм тренирующихся на занятиях в тренажерном зале рекомендуется не оставлять одежду, полотенца и прочие предметы вблизи тренажера. Ваши вещи могут случайно попасть в его движущие части, что спровоцирует опасную ситуацию.
7. Не оставляйте жидкости вблизи тренажера, а также на полу рядом с ним. Тренажеры подключены к электричеству, попадание на них воды может вызвать замыкание.
8. Заходить и сходить с тренажера можно только при полной его остановке, соблюдая осторожность.
9. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.п.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
10. Во время занятий на кардиотренажере, запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки, запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. При занятии на кардиотренажере не оборачивайтесь назад. Ваше внимание рассеивается и возрастает риск получить травму. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

11. Во время тренировки процесса нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его.
12. При выполнении упражнений со штангой необходимо плавно набирать веса по возрастающей, после этого вешать замки фиксации;
13. Выполнять упражнения с большим весом желательно при страховке инструктора тренажерного зала или партнера.
14. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
15. Упражнения со свободными весами надо выполнять на расстоянии от стекол и зеркал.
16. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений и не мешайте человеку, который в это время выполняет упражнение.
17. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы. Ознакомить с правильной техникой выполнения упражнений Вас может инструктор.
18. Для тренировок в тренажерном зале необходимо использовать предназначенную для этого спортивную форму (одежду) и обувь, которые должны быть чистыми и опрятными. Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
19. Запрещается заниматься босиком и (или) с неприкрытым торсом.
20. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. После выполнения упражнения занимающийся обязан убрать используемое для выполнения упражнений оборудование на специально отведенные места. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на 30 кг на одном конце штанги может привести к падению.
21. Гантели и штанги необходимо опускать плавно, без рывков, внимательно смотрите по сторонам, чтобы никого не задеть рабочим весом.
22. С уважением относитесь к окружающим, соблюдайте правила этикета. Не используйте перед тренировкой парфюм с сильным запахом, это может мешать окружающим. Не занимайте тренажер, если Вы не работаете на нем или отдыхаете между подходами длительное время. Стелите полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота. Во время занятий старайтесь без необходимости громко не разговаривать и не нарушать рабочей атмосферы. Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Соблюдайте чистоту и порядок.
23. Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 8 лет в тренажерном зале и зале функционального тренинга запрещено.

24. В случае если Вы почувствовали неприятные ощущения, недомогания, или слабость, то необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру или администратору, обратиться к врачу, и строго выполнять его предписания.

Тренировку необходимо прекратить если:

- в процессе занятия чувствуется нехватка воздуха.
- появилась отдышка, головокружение и тошнота.
- заметен белый треугольник вокруг рта.
- боль в суставах рук или ног.
- чувствуются мышечные спазмы.

25. Четко выполняйте требования инструктора тренажерного зала. Просим Вас с пониманием отнестись к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

26. В случае если Вы занимаетесь в тренажерном зале и не нуждаетесь в советах и помощи инструктора, то фитнес клуб не несет ответственность за ваше здоровье.

Клуб не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:

1. При нарушении клиентом порядка оказания физкультурно-оздоровительных услуг ИП Селина Т.А.
2. Если клиент клуба тренируется самостоятельно.
3. Не использовал вводный инструктаж.
4. Нарушает рекомендации врачебного заключения.
5. За травмы, полученные вне территории клуба.
6. За травмы, полученные от противоправных действий третьих лиц.
7. За травмы, полученные по вине самого клиента клуба на территории клуба.

Выполнение требований техники безопасности во время занятий в тренажерном зале обязательно для всех клиентов клуба.

