

Правила посещения фитнес-зала, спортивного зала и тренажерного зала Согласно ГОСТ Р 57116-2016

Возрастные ограничения:

1. Дети младше 13 лет могут посещать фитнес-зал и только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не младше 18 лет сподписанием согласия на посещение.
2. Дети младше 7 лет могут посещать спортивный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не младше 18 лет сподписанием согласия на посещение.
3. Подростки от 13 лет могут посещать фитнес-зал и спортивный зал самостоятельно (групповые занятия по расписанию и индивидуальные занятия с тренером) при наличии письменного согласия на посещение от родителей.
4. Подростки от 13 до 17 лет могут посещать тренажерный зал на индивидуальные платные тренировки с инструктором или тренером при наличии письменного заявления от родителей.
5. Подросткам до 17 лет разрешается посещать тренажерный зал только при проведении индивидуального занятия с тренером или при проведении специального группового занятия для данной возрастной категории, или в сопровождении родителей.
6. Родители или уполномоченные лица несут персональную ответственность за детей на территории Фитнес-центра и не должны оставлять детей на территории без присмотра, за исключением нахождения ребенка на групповых занятиях согласно фитнес-расписанию и на персональных занятиях с инструктором/тренером.
7. За детей и подростков, находящихся на территории Фитнес-центра без присмотра родителей и сопровождающих лиц, администрация Фитнес-центра ответственности не несет.
8. Дети и подростки, находясь на территории Фитнес-центра, должны соблюдать общие установленные правила посещения Фитнес-центра. Родители или уполномоченные лица должны своевременно привести ребенка на занятие, а также вовремя забрать его по окончании занятия.
9. Детские групповые занятия проводятся по расписанию, которое может быть изменено администрацией Фитнес-центра.
10. Администрация Фитнес-центра оставляет за собой право на внесение изменений в расписание с учетом сезонности, рейтинга мероприятий и пожеланий посетителей Фитнес-центра. С информацией об изменениях в расписании можно ознакомиться на информационных стендах, экранах или ресепшене Фитнес-центра. Занятия для детей и подростков могут

проводиться в детской игровой комнате, в залах, предназначенных для групповых занятий, в бассейне, в тренажерном зале (с учетом ограничений по возрасту).

Возрастные ограничения в бассейне при оказании фитнес-услуг:

1. Детям с 3 лет разрешается посещать бассейн общего пользования при проведении индивидуального занятия с тренером.
2. Родителям запрещается оставлять без присмотра детей возрастом с 3 до 7 лет, допущенных к занятию с тренером.

Общие правила нахождения на территории Фитнес-центра

1. Администрация Фитнес-центра не несет ответственность за состояние здоровья Гостя, так как Фитнес-центр не является медицинским учреждением и не предоставляет услуг по медицинскому обеспечению клиента (оценка состояния здоровья, наблюдение и контроль над состоянием здоровья и т.п.) Перед началом занятия обязательно предупредите инструктора и тренера об имеющихся у Вас заболеваниях или травмах.
2. Во всех тренировках и прочих мероприятиях, проходящих на территории Фитнес-центра, Гость участвует на свой риск. Риск ухудшения и/или утраты здоровья при пребывании в Фитнес-Центре лежит исключительно на Госте. Гость обязан внимательно относиться к состоянию своего здоровья и без задержек уведомлять персонал о случаях ухудшения самочувствия, произошедших во время пребывания в Фитнес-Центре.
3. Администрация Фитнес-центра не рекомендует посещать занятия, проходящие по расписанию, при опоздании более чем на 10 минут, так как это может привести к травмам и нежелательным последствиям. Инструктор вправе не допускать клиентов и их гостей на занятие при опоздании более чем на 10 минут.
4. В случае возникновения экстренной ситуации, Гости обязаны строго выполнять требования персонала Фитнес-центра.
5. На территории Фитнес-центра ведется видео наблюдение, а также в целях повышения качества сервисного обслуживания, возможна аудиозапись разговоров.
6. Гость обязан показывать браслет сотрудникам Фитнес-центра по их требованию.
7. Передвижение ребенка по территории Фитнес-центра осуществляется только в сопровождении родителей (законных представителей) или старшего тренера (инструктора) Фитнес-центра.
8. Родители (законные представители) несут персональную ответственность за детей на территории Клуба. Посещение ребенком Фитнес-центра может происходить только в рамках пребывания родителей(законных представителей) непосредственно в Центре.
9. Администрация Фитнес-центра оставляет за собой право запросить документ, подтверждающий личность предъявителя абонеента.
10. Возможно изменение часов работы Фитнес-центра в зависимости от сезона, технических потребностей, праздничных дней, или по другим причинам.
11. Гости должны вести себя в соответствии с правилами общественного порядка и не беспокоить других посетителей Фитнес-центра, соблюдать чистоту, порядок на территории Фитнес-центра, соблюдать правила посещения, расположенные на сайте: <https://mriyaresort.com/rules>. Разбирать и расставлять тренажерное оборудование в порядке, предусмотренном правилами Фитнес центр.

Правила посещения тренажерного зала:

1. Перед первым посещением тренажерного зала необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом.
2. С целью обеспечения безопасности, для профилактики травм, при первом посещении тренажерного зала необходимо пройти вводный инструктаж. При посещении тренажерного зала следует соблюдать технику безопасности и правила эксплуатации тренажеров. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной одежде и обуви, при этом рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.
3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы
4. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнений. Исключать из программы упражнения, при выполнении которых, Вы испытываете сильные болевые ощущения.
5. Если во время занятий Вам стало плохо или Вы почувствовали недомогание, обязательно сообщите об этом инструктору. При плохом самочувствии после окончания занятий Вы обязательно должны обратиться к врачу.
6. При занятиях в тренажерном зале не запрещается использование собственной тренировочной программы, но в этом случае Фитнес-Центр не несет ответственности за возможные последствия (травмы, ушибы, растяжения и т.п.).
7. Перед началом занятий на тренажере необходимо проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим штанги лежа, приседания со штангой) необходимо производить со страховкой со стороны партнёра, либо инструктора тренажерного зала. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
8. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
9. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Упражнения необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. При выполнении упражнений со штангой, необходимо использовать замки безопасности. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.

10. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия можно продолжить только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
11. Самостоятельные занятия, равно как и нахождение в тренажерном зале разрешено с 17 лет. Допускается нахождение в тренажерном зале несовершеннолетних до 13 лет в сопровождении их родителей (законных представителей).
12. С 13 до 17 лет посещение тренажерного зала разрешено при приобретении индивидуальных тренировок с инструктором или тренером Фитнес-центра.
13. Любой тренажер в зале может быть временно ограничен для использования по техническим причинам (ремонт, профилактические работы).
14. При выполнении на тренажерах или со снарядами упражнений, явно несущих опасность для здоровья клиента, или упражнений, не соответствующих предназначению тренажера или снаряда, инструктор имеет право остановить занятие и отстранить клиента от выполнения данного упражнения.

Режим работы Фитнес-центра, пропускной режим для внешних гостей:

1. Фитнес-центр для внешних гостей открыт для посещений с 8.00 до 22.00 ежедневно в течение всего года.
2. Время работы Фитнес-центра может быть изменено, о чем внешние гости будут заранее оповещены администрацией Фитнес-центра. Количество технических перерывов в работе Фитнес-центра и отдельных залов, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами РФ, а также нормами технической эксплуатации.
3. Вход на территорию Фитнес-центра осуществляется через Welcome Center. На многоуровневом паркинге гость может оставить автомобиль бесплатно. Клуб-кары отвозят гостей на Фитнес-центра через центральный вход отеля, где их встречает специалист по работе с гостями и сопровождает до фитнес-зала.
4. Если местоположение парковки измениться – администратор обязан сообщить это гостю.
5. При заключении Договора на оказание фитнес-услуг или первом посещении фитнес - центра Гость обязан пройти соответствующую процедуру регистрации: заключение договора, (выдача браслета. При этом Гость обязан предъявить специалисту по работе с гостями Welcome Center фотографию 3x4 к договору, документ с фотографией, удостоверяющий личность клиента (посетителя), (паспорт, военный билет).
6. При оформлении договора на несовершеннолетнего, не достигшего 14-летнего возраста, родитель (опекун, усыновитель) обязаны предъявить свидетельство о рождении ребенка, а также документы, подтверждающие законные полномочия родителя (опекуна, усыновителя) на заключение договора с Фитнес-Центром.
7. Подтверждением оплаты абонемента Фитнес-центра является браслет Фитнес-центра и чек об оплате.

8. Передача третьим лицам браслета Фитнес-центра ведет за собой расторжение договора с обнулением абонемента.
9. Если автомобиль и гос. номер меняется, Гость обязан сообщить изменения администратору за день до следующего визита в фитнес-центр.
10. Гость не может иметь доступ на другие локации, кроме указанных в абонементе.
11. Администрация Фитнес Фитнес-центра оставляет за собой право запросить документ, подтверждающий личность предъявителя абонемента.
12. Верхнюю одежду и уличную обувь необходимо оставить в раздевалке при входе в Фитнес-центре.
13. Раздевалки дляGuestей находятся на первом этаже Фитнес-центра, между блоком С и D.
14. Дети могут пользоваться теми же раздевалками что и их однополые родители.
15. При первом посещении любой из зон Фитнес-центра (фитнес-зал, тренажерный зал и спортивный зал), в обязательном порядке необходимо пройти вводный инструктаж.
16. Покидать территорию Фитнес-центра следует строго до установленного времени окончания работы Фитнес-центра. В случае нарушения этого правила, фитнес-центр вправе применить к Гостю санкцию в виде штрафа, равного стоимости услуги «Дневное посещение» на данный период.
17. За 2 часа до окончания работы Фитнес-центра, допуск на территорию Фитнес-центра прекращается.
18. Передача абонемента другому лицу, нахождение в Фитнес центре после установленного времени закрытия или по истечении времени, определенного регламентом посещения, является нарушением установленных правил.
19. Гости могут пользоваться дополнительными услугами Фитнес-центра по стоимости и на условиях, указанных в Прайсе на дополнительные услуги.
20. По окончании посещения Фитнес-центра Гость обязан освободить шкаф от личных вещей.
21. Гость согласен, что на территории могут идти строительные работы.
22. Запрещается самостоятельное, перемещение по территории санаторно-курортного комплекса «Мрия», за исключением случаев следования к (от) зданию Фитнес Фитнес-центра, к (от) месту стоянки личного автотранспортного средства, контрольно-пропускного пункта.
23. На выходе из отеля в день посещения необходимо вернуть силиконовый браслет на стойку ресепшен Welcome-Centre

На территории ФИТНЕС-ЦЕНТРА СКК «Мрия» категорически запрещается:

1. Заходить, равно, как и проходить через помещения душевых в спортивной одежде и обуви, за исключением купальных костюмов.
2. Заходить в раздевалку, душевую, а также в туалетную комнату с детьми противоположного пола.
3. Без предварительной договорённости с администрацией проводить кино-, видео- и фотосъёмку на территории Фитнес-центра.
4. Размещать любые рекламные материалы, проводить любые рекламные и PR-акции; самостоятельно настраивать музыкальную и другую аппаратуру Фитнес-центра.
5. Приносить и включать свое музыкальное оборудование.
6. Приносить на территорию Фитнес-центра колюще-режущие предметы, боеприпасы и оружие, включая их части, взрывчатые, взрыво- и пожароопасные, легковоспламеняющиеся, отравляющие и токсичные вещества, а также газовые баллончики.
7. В случае возникновения подозрений, работники Фитнес-центра имеют право на осмотр вещей посетителя в его присутствии, право ограничить доступ, право вызывать сотрудников полиции. Приходить с животными, птицами и т.д.
8. Во время занятий не рекомендуется надевать различные украшения (кольца, браслеты, серьги, цепочки и т.д.), так как наличие украшений может привести к получению травм; жевать жевательную резинку.
9. Курить во всех помещениях и на прилегающей территории Фитнес-центра.
10. Принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок, в раздевалках.
11. Проносить и употреблять на территории Фитнес-центра спиртные напитки, наркотические средства и лекарственные препараты, запрещённые либо ограниченные к применению законодательством Российской Федерации.
12. Приносить и употреблять в пищу продукты, принесенные с собой, на территории буфета или на иной территории Фитнес-центра. находиться на территории Фитнес-центра в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения.
13. Совершать действия, которые могут причинить ущерб имуществу Фитнес-центра и Клиентов, а также жизни и здоровью людей, нормальным условиям пребывания на территории Фитнес-центра; проводить торговую, рекламную, иную коммерческую деятельность без соответствующего разрешения администрации Фитнес-центра.
14. Входить в любые технические и служебные помещения и самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование.
15. Посетители, проникшие в такие помещения, несут полную ответственность за неполадки и аварии, произошедшие в этой зоне.
16. Пользоваться услугами инструкторов, не являющихся инструкторами Фитнес-центра.

17. Любые виды дискриминации и проявления неуважения из-за различий по национальности, вероисповеданию, возрасту, социальному положению или другим признакам.
18. Нарушать правила общественного порядка, использовать ненормативную лексику, доставлять неудобства, грубить в адрес Клиентов, посетителей и сотрудников Фитнес-центра Мрия.

Правила поведения на тренировочных территориях:

1. Вход на территорию для тренировок возможен только в спортивной закрытой сменной одежде и обуви, запрещается нахождение в залах с голым торсом или в купальном костюме.
2. Штанги, гантели, другое незакрепленное оборудование и снаряжение после тренировки должно убираться в специально отведенные для этого зоны.
3. Упражнения со свободным весом следует выполнять лишь в сопровождении с партнером (тренером/иным клиентом).
4. При выборе уроков аэробики Клиенту следует учитывать свой уровень физической подготовки. Запрещается использовать пахучие и пачкающие вещества на территории Фитнес-центра.
5. Обязательно соблюдать правила посещения Фитнес-центра расположенные на сайте: <https://mriyaresort.com/rules>.
6. Клиент, заключая Договор подтверждает, что он ознакомлен и согласен с правилами посещения, расположенными на сайте: <https://mriyaresort.com/rules>.

Фитнес-Центр имеет право:

1. Отстранить Клиента (гостя) от занятия за несоблюдение или нарушение Правил посещения Фитнес-центра.
2. Привлечь сотрудников службы безопасности Фитнес-центра, либо вызвать сотрудников полиции, для вывода Клиента (гостя) за территорию Фитнес-центра при грубом нарушении Клиентом (гостем) установленных Правил.
3. Отказать в посещении Фитнес-центра (оказании услуг) Клиентам (Гостям), имеющим неопрятный внешний вид, находящимся в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения. Привлекать третьих лиц для оказания услуг;
4. В случае ремонтных и профилактических работ, аварийных ситуаций, произошедших не по вине Фитнес-центра и/или обстоятельств непреодолимой силы, в одностороннем порядке ограничивать объем и порядок предоставления услуг Клиентам без каких-либо компенсаций.
5. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по Договору, если это неисполнение явилось следствием непреодолимой силы.
6. Фитнес-Центр не оказывает услуг по хранению имущества Клиентов. Риск утраты либо порчи имущества Клиентов во время пребывания в Центре лежит исключительно на Клиентах.
7. Найденные бесхозные вещи хранятся в Центре в течение полугода. Ценные вещи – год. В случае если по истечении этого срока владелец вещей

не обратился на рецепцию, Центр оставляет за собой право утилизировать вещи.

Общие положения по оказанию дополнительных платных услуг клиентам

Фитнес-центра:

1. В перечень дополнительных платных услуг, оказываемых центром, входят групповые занятия и персональные тренировки с тренером (инструктором) в бассейне, на теннисном корте, скалодроме, тренажерном зале, фитнес зале.
2. Клиенты Фитнес-центра могут приобретать дополнительные услуги (коммерческие занятия, персональные тренировки) в соответствии с прайсом на дополнительные услуги.
3. Оплата Клиентом дополнительных услуг Фитнес-центра осуществляется в порядке 100% предоплаты, путём наличного, либо безналичного расчёта на рецепции Фитнес-центра. Все расчёты производятся в рублях Российской Федерации.
4. Для пользования дополнительными услугами Клиенту необходимо заранее произвести запись на рецепции Фитнес-центра (забронировать услугу) и произвести оплату, предварительно согласовав расписание занятий с инструктором/тренером.
5. В случае если бронь отменена либо перенесена Клиентом не позднее, чем за 12 часов до начала оказания услуги, стоимость не оказанной услуги может быть возвращена Клиенту либо зачтена в счёт других, либо аналогичных услуг. В случае если бронь отменена Клиентом менее чем за 12 часов до начала оказания услуги, либо Клиент не явился в установленное время на занятие, стоимость не оказанной услуги возвращается Клиенту, за вычетом 30% от стоимости услуги.
6. При возникновении задолженности за услуги, Центр имеет право приостановить действие Договора (абонемента) до погашения задолженности без предварительного уведомления и без компенсации неиспользованного времени
7. Все претензии Клиентов относительно оказания услуг Фитнес-центра принимаются только при наличии подтверждающих оплату документа.

