



г. Новомосковск, ул. Маяковского, д. 12
тел. 8-902-842-37-00

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ СПОРТКОМПЛЕКСА 100 «ПУДОВ»

В СПОРТКОМПЛЕКСЕ «100 ПУДОВ» установлены правила, обязательные для всех Клиентов и гостей. Предлагаем Вам внимательно ознакомиться с данными правилами и придерживаться их. Цель правил — создание безопасных и максимально комфортных условий для тренировок. В случае нарушения правил, администрация оставляет за собой право на принятие необходимых мер воздействия. Действующие правила Вы всегда можете получить у администратора или ознакомиться с ними на сайте. Клиентом СПОРТКОМПЛЕКСА может стать любой желающий, зарегистрировавшись у администратора и оплатив установленную сумму членского взноса (стоимость абонеента).

Действие абонеента может быть прекращено, в одностороннем порядке Администрацией СПОРТКОМПЛЕКСА, в случае нарушения Клиентом СПОРТКОМПЛЕКСА действующих Правил внутреннего распорядка и техники безопасности.

Посещение СПОРТКОМПЛЕКСА возможно только по предъявлению Клубной карты/браслета и действующего абонеента. Если Вы являетесь Клиентом СПОРТКОМПЛЕКСА, Вы автоматически принимаете правила, установленные в СПОРТКОМПЛЕКСЕ.

Мы всегда рады помочь Вам и готовы ответить на любой интересующий Вас вопрос, ведь Ваш результат — это наша работа.

Условия оказания услуг.

СПОРТКОМПЛЕКС не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению клиента (оценка состояния здоровья, наблюдение и контроль состояния здоровья и т. п.). Предоставляя свои услуги, СПОРТКОМПЛЕКС руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой.

Клиент СПОРТКОМПЛЕКС гарантирует, что он находится в физическом состоянии, которое позволяет ему выполнять активные и пассивные упражнения и что физические нагрузки не причинят вреда его здоровью. Тем самым он снимает всю ответственность за свое здоровье с СПОРТКОМПЛЕКСА. В случае визуального обнаружения у Клиента



СПОРТКОМПЛЕКСА любых заболеваний, Администрация в праве требовать предоставить справку из лечебного учреждения о состоянии здоровья.

Клиент несет персональную ответственность за свое здоровье.

Общие правила.

1. Ни Администрация СПОРТКОМПЛЕКСА, ни его персонал не несут ответственности за возможные инциденты, которые могут иметь место при неправильном использовании спортивного оборудования, утере личных вещей, содержания ячеек хранения или ненадлежащего поведения Клиентов СПОРТКОМПЛЕКСА, или их гостей.
2. Клиенты СПОРТКОМПЛЕКСА несут материальную ответственность за утерю или преднамеренную порчу оборудования клуба. В случае причинения Клиентом ущерба имуществу СПОРТКОМПЛЕКСА, Клиент обязан возместить СПОРТКОМПЛЕКСУ стоимость поврежденного и/или утраченного имущества.
3. Клиент в течение 5 календарных дней с момента причинения ущерба имуществу СПОРТКОМПЛЕКСА обязан возместить ущерб в полном объеме. Если Клиент по истечении указанного времени не возместил причиненный ущерб, СПОРТКОМПЛЕКС вправе приостановить действие клубной карты и подать в суд на возмещение убытков.
4. Клиент СПОРТКОМПЛЕКСА имеет право привести на территорию СПОРТКОМПЛЕКСА Гостей (**гостевые посещения**), при этом на Гостя распространяется действие настоящих правил. Клиент СПОРТКОМПЛЕКСА несет солидарную ответственность за соблюдение приглашенных им лицами Правил, а также за причиненный ущерб имуществу СПОРТКОМПЛЕКСА в размере суммы причиненного ущерба. В случае невозможности исполнения Гостем своей части обязательств по возмещению ущерба, причиненного имуществу СПОРТКОМПЛЕКСА, ответственность за причиненный ущерб несет Клиент в полном объеме.
5. Перед началом тренировок клиент обязан ознакомиться с правилами техники безопасности. Выполнение Правил техники безопасности строго обязательно (см. правила техники безопасности).
6. СПОРТКОМПЛЕКС не несет ответственности, если причиной нанесения вреда здоровью стало нарушение Правил техники безопасности.
7. СПОРТКОМПЛЕКС не несет ответственности за вред здоровью или имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.
8. СПОРТКОМПЛЕКСА не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Клиента



- СПОРТКОМПЛЕКСА ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.
9. За технические неудобства, вызванные проведением городскими властями, профилактических и ремонтно-строительных работ, СПОРТКОМПЛЕКСА ответственности не несет.
 10. Профессиональная видео- и фотосъемка без договоренности с администрацией СПОРТКОМПЛЕКСА запрещена.
 11. Самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой СПОРТКОМПЛЕКСА запрещено.
 12. Клиенты могут тренироваться самостоятельно или пользоваться услугами инструкторов СПОРТКОМПЛЕКСА, Клиенты не имеют право проводить персональные тренировки для других Клиентов.
 13. Посещение СПОРТКОМПЛЕКСА в нетрезвом или нездоровом состоянии запрещено. Все помещения СПОРТКОМПЛЕКСА являются зонами, свободными от курения.
 14. Обращаем Ваше внимание на то, что администрация и персонал СПОРТКОМПЛЕКСА не несут ответственность за ценные вещи и деньги, оставленные в раздевалках.
 15. Занятия в тренировочной зоне СПОРТКОМПЛЕКСА необходимо завершать за 15 минут до окончания работы СПОРТКОМПЛЕКСА и покидать помещения СПОРТКОМПЛЕКСА не позднее установленного времени окончания работы СПОРТКОМПЛЕКСА. Допуск в СПОРТКОМПЛЕКС на тренировки прекращается за 1 час до окончания работы клуба; по льготной цене за 1 час до окончания льготного времени.
 16. Клиент вправе пользоваться действующей в Спорткомплексе Бонусной программой.
 17. Клиенту запрещается передавать клубную карту и/или абонемент третьим лицам.

Порядок расчетов и правила использования абонементов.

1. Оплата за услуги производится у администратора СПОРТКОМПЛЕКСА и строго перед тренировкой (не после). Предварительную оплату можно произвести также через мобильное приложение «100 пудов». После оплаты и оформления, клиенту выдается карточка/браслет с присвоенным ему номером. Карта выдается бесплатно, текущую стоимость браслета уточняйте у Администратора СПОРТКОМПЛЕКСА. Передача карточки/браслета другому лицу запрещена.
2. Временное прекращение действия - «Заморозка» абонемента возможна при подаче письменного заявления Членом клуба за 1 календарный день до начала «Заморозки» абонемента. Заморозка задним числом не оформляется. Годовая Клубная карта может быть заморожена не более 3-х раз суммарной продолжительностью не более



90 дней. Полугодовая Клубная карта может быть заморожена не более 2-х раз суммарной продолжительностью не более 45 дней. В случае наступления беременности во время действия Клубной карты, Клиент Спорткомплекса имеет право воспользоваться дополнительной заморозкой по беременности и родам, т.е. продлить (заморозить) Клубную карту на период беременности и 70 дней после родов при предоставлении следующих документов: справка из женской консультации (о беременности) и заявления Клиента Спорткомплекса о заморозке.

3. Деньги за приобретенный абонемент — не возвращаются. Дата начала действия абонемента не может быть перенесена, неиспользованное Вами время действия абонемента не возвращается и не компенсируется.
4. С согласия Спорткомплекса и при отсутствии задолженности по оплате Клиент может переуступить право на пользование услугами Спорткомплекса другому лицу. В этом случае Спорткомплекс выдает указанному лицу новую Клубную карту. Клубная карта первоначального члена клуба утрачивает свое действие.

Права СПОРТКОМПЛЕКСА.

1. Администрация оставляет за собой право менять заявленного в расписании инструктора и вносить изменения в расписание.
2. Изменять и дополнять правила СПОРТКОМПЛЕКСА. Каждые новые правила СПОРТКОМПЛЕКСА заменяют предыдущие.
3. Закрывать СПОРТКОМПЛЕКС или его отдельные тренировочные территории и пр. для проведения ремонтных, профилактических работ и по другим объективным причинам.
4. Полностью закрывать для проведения технических и иных клубных мероприятий не более 4 дней в году с уведомлением в виде объявления, размещенного на информационных досках Спорткомплекса, не позднее, чем за 14 календарных дней до такого закрытия.

Пребывание в СПОРТКОМПЛЕКСЕ.

1. Находиться на территории СПОРТКОМПЛЕКСА в верхней одежде запрещено. Верхнюю одежду необходимо сдать в гардероб.
2. Одежда для занятий должна быть облегчающей и покрывающей все тело, а также не содержать молний, липучек и других острых либо шероховатых предметов, которые могли бы повредить или испачкать оборудование. **В целях Вашей безопасности запрещается тренироваться босиком, в носках, в пляжных или домашних тапочках и т.п.,** исключение составляют специальные тренировки



- (например: йога и др.) с разрешения тренера. Запрещается заниматься в Спорткомплексе с длинными распущенными волосами и длинными украшениями, цепочками.
3. Находиться на территории СПОРТКОМПЛЕКСА (за исключением раздевалок) с обнаженным торсом запрещено.
 4. Тренировка в «уличной» обуви и без спортивной обуви запрещена.
 5. Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом.
 6. Одежда должна быть чистая, опрятная.
 7. Личная гигиена: необходимо соблюдать общие нормы гигиены и эстетики тела. По необходимости принимать душ и менять тренировочную форму.
 8. Пользоваться полотенцами при работе на тренажерах.
 9. Соблюдение тишины: на территории СПОРТКОМПЛЕКСА следует соблюдать правила поведения. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и делать все, что может помешать окружающим Вас людям.
 10. Любые публичные акции, несогласованные с Администрацией, запрещены. Под публичными акциями мы понимаем также распространение разного рода листовок, наглядной агитации, проведение рекламных акций в политических или коммерческих целях.
 11. Музыка в СПОРТКОМПЛЕКСЕ: в СПОРТКОМПЛЕКСЕ предусмотрено наличие музыкального оборудования, которое обеспечивает на тренировочных территориях музыкальное сопровождение. Выбор музыки в СПОРТКОМПЛЕКСЕ осуществляет Администрация.
 12. После окончания тренировок необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места.
 13. Проходить в раздевалки, тренажерный зал, зал для групповых занятий, имея в руках пластиковые или иные стаканы с водой.

Взаимоуважение — залог комфорта для каждого Клиента СПОРТКОМПЛЕКСА. СПОРТКОМПЛЕКС стремится обеспечить спокойную обстановку для своих Клиентов.

Правила посещения групповых занятий.

1. Своевременно приходите на групповые занятия, так как программа отдельных тренировок строится нашими тренерами таким образом, что, если Вы начинаете тренировку с опозданием, не разогревшись и не подготовившись, это может нанести вред вашему здоровью.



- Надеемся на Ваше понимание относительно пунктуальной явки на занятия.
2. Запрещено использовать мобильные телефоны в зале групповых занятий (остановка во время занятия вредит Вашему здоровью, телефонные звонки во время проведения тренировки, мешают группе и инструктору).
 3. При опоздании нельзя проходить в середину зала и отвлекать группу, если тренировка уже началась. Встаньте на любое свободное место.
 4. После занятия все оборудование должно быть возвращено на специально отведенные места. Помните о необходимости бережно относиться к оборудованию (коврикам, гантелям, мячам и т.д.).
 5. Администрация оставляет за собой право менять заявленного в расписании инструктора.
 6. Групповые занятия проводятся по расписанию.
 7. Следите за информацией на стендах, сайте и мобильном приложении «100 пудов».
 8. Запись на групповые занятия обязательна. Записаться можно у администратора СПОРТКОМПЛЕКСА или самостоятельно через мобильное приложение «100 пудов».
 9. Выписываться с занятия в случае невозможности его посещения за 2 часа до начала самого занятия. В случае нарушения времени выписки или прогула тренировки СПОРТКОМПЛЕКС оставляет за собой право отменить существующую у Клиента запись на прогулянную тренировку сроком на 1 неделю.

Правила посещения тренажерного зала.

1. Перед началом занятий на тренажерах просим Вас ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера.
2. Любой из тренажеров может быть ограничен для пользования в любой момент (ремонт, профилактические работы).
3. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
4. Если Вы используете оборудование более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите Ваши упражнения, первым предложите заниматься вместе — делать подходы по очереди. Большинство ожидают от Вас того, что Вы позволите потренироваться на оборудовании во время Вашей передышки.
5. Подстилайте полотенце на скамью тренажера, коврика перед тем, как начать выполнять упражнение. Люди в зале активно потеют, и на



- сиденьях остаются следы. Проявляйте внимание к окружающим и в то же время позаботьтесь о собственной гигиене.
6. После работы со свободными весами, пожалуйста, убирайте блины со штанг, гантели в специально отведенное место, для хранения.
 7. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
 8. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
 9. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
 10. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
 11. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
 12. Передвигать тренажеры запрещено.
 13. При занятиях на кардио-тренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
 14. Отработка ударов ногами в зоне бокса производится только на боксерских мешках диаметром 35 см высотой 180 см без обуви.
 15. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание, занимающихся иными способами.
 16. Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером, или любой другой вопрос — обращайтесь к инструктору или администратору — они всегда Вам помогут.
 17. Самостоятельные занятия детей в тренажерном зале разрешены с 16 лет. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются дети с 16 до 18 лет с официального (письменного) разрешения от родителей (иных законных представителей). Во всех случаях ответственность за поведение и состояние здоровья несовершеннолетних Клиентов СПОРТКОМПЛЕКСА несут их родители (или иные законные представители).
 18. Соблюдение Правил техники безопасности СПОРТКОМПЛЕКСА является обязательным для всех посетителей СПОРТКОМПЛЕКСА.
 19. Оборудование, которое используется клиентом на тренировке, должно быть аккуратно сложено на место после ее окончания.



20. Нахождение детей от 2-х до 14 лет в тренажерном зале строго запрещается!

Персональные тренировки.

1. Если Вы еще не уверены, какая программа занятий Вам подходит, персональные тренеры помогут Вам определиться. Если Вы никогда ранее не занимались с персональным тренером, мы рекомендуем Вам попробовать. Сознание того, что у Вас есть собственный, личный персональный тренер, очень благоприятно воздействует на тренировочный процесс и достижение успеха!
2. Персональные тренировки позволяют добиться максимального результата и удовольствия от занятий. Во время персональной тренировки инструктор контролирует, насколько правильно Вы выполняете упражнения, работаете ли Вы в полную силу, доставляет ли Вам тренировка удовольствие, и помогает сделать тренировку максимально эффективной.
3. Исходя из поставленных задач и Ваших индивидуальных данных, инструктор составит программу тренировок. Инструктор объяснит технику выполнения упражнений, их последовательность, даст полезные рекомендации.
4. Условия и порядок проведения персональных тренировок определяются Администрацией. Персональная тренировка может проводиться только инструктором СПОРТКОМПЛЕКСА.
5. Запись на персональную тренировку производится заранее, по согласованию с инструктором.
6. В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения персональной тренировки сокращается.
7. Клиент вправе отменить или перенести тренировку с тренером / персональную тренировку на которую была произведена предварительная запись. Отмена или перенесение посещения осуществляется не менее чем за один час до намеченного времени посещения, в случае несоблюдения данного порядка уведомления, услуга считается оказанной клиенту.
8. Персональные тренировки проводятся только после оплаты.

Этикет в СПОРТКОМПЛЕКСЕ

На территории СПОРТКОМПЛЕКСА запрещается:

1. Курить;
2. Находиться в нетрезвом состоянии;
3. Употреблять спиртные напитки, наркотики и запрещенные медикаменты;



г. Новомосковск, ул. Маяковского, д. 12
тел. 8-902-842-37-00

4. Приносить с собой и хранить любой вид оружия (огнестрельное, режущее, колющее), а также легковоспламеняющиеся жидкости, баллоны (баллончики) со сжатым газом;
5. Приносить пищу на тренировочную зону;
6. Жевать жвачку во время тренировок;
7. Самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру СПОРТКОМПЛЕКСА;
8. Производить профессиональную фото- и видеосъемку на территории СПОРТКОМПЛЕКСА;
9. Входить на территорию, предназначенную для служебного пользования.

**Администрация СПОРТКОМПЛЕКСА «100 ПУДОВ» желает Вам
приятного отдыха и эффективной тренировки!**



ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТКОМПЛЕКСА «100 ПУДОВ»

- *Тренировка с использованием тренажеров.* Перед началом выполнения упражнения проверьте, чтобы все регулирующие устройства (стопоры, держатели, фиксаторы) находились в соответствующей технике безопасности состоянии. Если выполняете упражнение на тренажерах впервые, делайте его под контролем инструктора.
- *Тренировка с использованием штанги.* При выполнении упражнений со штангой пользуйтесь специальными замками, чтобы диски не съехали с грифа. Снимая диски, с грифа, разгружайте штангу равномерно, поочередно по одному с каждой из сторон. **Не допускайте, чтобы, например, справа все диски остались на месте, а слева были уже сняты!!!** Оставляйте грифы от штанг в специально отведенных местах и на подставках, не оставляйте их вертикально стоящими у стен!!!
- Не вставляйте ногами на мягкое покрытие скамеек и не кладите на него оборудование и др. предметы. Пользуйтесь полотенцем при работе на тренажерах (пресс, штанга и др.).
- При выполнении любых упражнений соблюдайте дистанцию от других занимающихся примерно 1 м.
- При переносе диска, гантелей, рекомендуется держать вес на уровне нижнего пресса двумя руками. Выполняйте подъемы, переносы весов с прямой спиной.
- При тренировке с максимальными весами, попросите инструктора Вас подстраховать. Возможна подстраховка с помощью Клиентов, но в присутствии инструктора.
- Клиент может пользоваться услугами только инструктора СПОРТКОМПЛЕКСА. Проведение персональных тренировок Клиентами не разрешается.
- Если Вы не знаете, как использовать то или иное оборудование, как правильно выполнить упражнение — обратитесь к инструктору или администратору!
- Не приходите на тренировки голодными. Последний прием пищи необходим за — 1,5-2 часа до тренировки.
- Во время тренировки рекомендуем выпивать достаточное количество воды (до 1 л), особенно в жару.
- Не жуйте жвачку на тренировке, это опасно.
- При любых травматических повреждениях немедленно обратитесь к персоналу СПОРТКОМПЛЕКСА за первой медицинской помощью.