

Правила центра Единоборств и Кроссфита «Альфа»

Редакция 15.07.2020

Термины и понятия:

- **Центр единоборств** и кроссфита Альфа. Тренировочное пространство состоящее из оборудованных зон для занятия различными видами единоборств и кроссфита.(центр).
- **Клиент** - физическое лицо (Владелец договора, Корпоративный член клуба), имеющее намерение заниматься (занимающееся) физическими упражнениями для поддержания и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, а также принимать участие в различных видах активного отдыха и проведения досуга при посещении физкультурно-оздоровительных мероприятий на территории центра.
- **Сотрудник центра**, Тренер, сотрудник ресепшн или иное уполномоченное лицо для проведения тренировок, продажи товаров и услуг, консультирование от имени центра.
- Тренер центра
- Карта Клиента
- **Групповое занятие** – тренировка, проводимая на территории центра под руководством и методикам тренера центра с использованием оборудования центра. Количество участников до 15 человек. Продолжительностью 60 -90 минут.
- **Самостоятельное Занятие** – тренировка на территории центра с использованием оборудования центра на свое усмотрение и самостоятельным исполнением упражнений. Продолжительность 90 мин.
-
- **Пробная тренировка** - обзорно-практическая тренировка с тренером в группе, целью которой является знакомство клиента центра с программам и оборудованием, методиками тренировочного процесса, тренером.
- **Персональное занятие(тренировка)**. Под персональной тренировкой понимается период времени, в котором происходит выполнение Клиентом упражнений под личным контролем (присмотром) тренера, демонстрация упражнения и техники его выполнения непосредственно тренером. Допустимо для 1 или двух человек(Сплит).
- **Аванс** - денежные средства, предварительно поступившие от клиента в счет оплаты услуг или товаров
- **Заморозка** – временное приостановление Периода оказания Услуг, установленная согласно прейскуранта или дополнительной договоренности и указанная в дополнительном приложении к договору. Может быть учтена во времени или количестве тренировок согласно расписания.
- **Абонемент** – Сформированный график тренировок с определенным количеством и определенной стоимостью. Дает право клиенту посещать определенное количество тренировок в установленное время и день недели к определенному тренеру.

Раздел 1. Общие положения

1. Режим работы центра устанавливается и размещается на информационной вывеске. Часы работы указаны на сайте в сети Интернет: <http://alpha33.ru>
2. Время работы центра :
3. 09:00 -21:00 — с понедельника по пятницу, 09:00 -20:00 – в выходные и праздничные дни.
4. Клиент центра обязан приходить/покидать клуб не ранее часов начала работы клуба и не позднее часов окончания работы клуба соответственно, соблюдая и не нарушая режим работы. Клиент центра обязан покинуть все зоны тренировочного пространства не позднее чем за 15 минут до закрытия центра. Центр оставляет за собой право ограничить допуск Клиента в Центр за 30 минут до его официального закрытия. Клиенты центра допускаются для групповых,
5. Центр оставляет за собой право вносить изменения в данное расписание при условии уведомления об этом Клиентов за 24 часа до предстоящего изменения через информационные стенды Клуба, а так же с помощью информирования на сайте: <http://alpha33.ru> , на официальном инстаграмм аккаунте @alpha33.ru.
6. Подписывая настоящие Правила, каждый Клиент подтверждает, что он (она) не имеет медицинских противопоказаний для занятий спортом. Клиент обязан сообщить тренеру проводящему групповые и индивидуальные занятия все особенности и аспекты физического состояния здоровья имеющие отношение к нагрузкам и тренировочному

процессу. В ходе тренировочного процесса клиент обязан самостоятельно следить за самочувствием и уровнем нагрузки и незамедлительно сообщать тренеру о не нормальном состоянии здоровья (Пульса, дыхания, болевых ощущениях,). Во избежание травм настоятельно рекомендуется посещать занятия, соответствующие Вашему уровню подготовленности и перед посещением центра необходимо пройти медицинское обследование с получением справки о возможности посещения центра единоборств. Клиентам запрещается посещение при наличии венерологических и заразных кожных заболеваний и/или их видимых признаков. Посещение центра без получения справки может повлечь негативные последствия для человека, включая и не ограничиваясь ухудшение состояния здоровья, работы сердца и т.д. Любое занятие в центре травмоопасно и может привести к получению травмы (ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, иное) любой степени тяжести. Член клуба самостоятельно оценивает свои физические возможности, а также состояние своего здоровья для выполнения тех или иных упражнений и принимает на себя ответственность за травму (вред здоровью), причиненную (-ый) при нарушении настоящих правил, по неосторожности или осознанно, а также вопреки получения предварительного медицинского обследования на предмет возможности посещения центра (допуска к посещению) или игнорирования рекомендации врача. При головокружении, тошноте, потере сознания, плохом самочувствии, низком давлении и ином ухудшении состояния здоровья, необходимо немедленно прекратить тренировку и обратиться к персоналу с просьбой вызвать скорую помощь.

7. В целях общественной безопасности Клиентам не разрешается проносить на территорию центра любые виды оружия (включая колющего, режущего) и взрывопожароопасные и/или ядовитые вещества.
8. Не разрешается приносить продукты питания и принимать пищу на территории центра
9. С целью предупреждения угрозы и опасности здоровью других клиентов центра (укусы, проявление аллергических реакций, приступы астмы, боязнь животных и прочее) вход на территорию Клуба с домашними или дикими животными запрещено.
10. Не разрешается перемещение по территории клуба в верхней одежде (куртка, пальто, пуховик и т.д.) и уличной обуви. В Клубе

организован гардероб, предназначенный для размещения верхней одежды и любой уличной обуви. Клиент центра обязан повесить верхнюю одежду в гардероб и переодеть уличную обувь на сменную в помещении ресепшн. Сотрудник клуба вправе не допустить клиента центра на территорию тренинг-зон и раздевалки в верхней одежде и не сменной уличной обуви.

11. Для тренировок Вам необходимо переодеться в спортивную одежду (верхняя часть тела должна быть закрыта). Для тренировок в группах контактных единоборств на одежде должны отсутствовать железные или пластиковые не защищенные элементы способные нанести травму другим тренирующимся. Доступ в центр осуществляется в чистой сменной обуви без пылевого загрязнения подошвы либо босиком (в носках). Сотрудник центра вправе не допустить Вас на тренировку в уличной обуви или обуви, не предназначенной для занятий, а также с голым торсом.
12. Соблюдайте бережное отношение к имуществу Клуба, чистоту и личную гигиену, будьте опрятными, не пользуйтесь аэрозолями и сильным парфюмом в местах общего пользования (в раздевалках, душевых, тренинг-зонах).
13. Все помещения центра и прилегающая к нему территория являются зонами, свободными от курения и алкоголя. Находиться в Клубе в состоянии любого опьянения (алкогольного, наркотического и т.д.) не разрешается (не допускается, запрещено). Курение любых табачных изделий, в том числе сигарет, сигар, электронных сигарет, с использованием любых видов техники, включая ингаляторы, в центре и на прилегающей к нему территории не допускается (запрещено). Запрещено распитие спиртных напитков (с любым содержанием спирта) в центре единоборств и на прилегающей к нему территории.
14. В период нахождения в центре необходимо соблюдать общепринятые правила общественного порядка, не использовать в своей речи нецензурную лексику, не доставлять неудобства другим клиентам, не унижать и не оскорблять персонал центра и клиентов, не допускать насильственные действия причиняющие физическую боль (рукоприкладство, побои, иное). Запрещается совершение действий, мешающих занятиям и тренировочным процессам других Клиентов, а также нормальной работе тренеров центра.
15. Центр не несет ответственность, если причиной нанесения вреда здоровью Члена Клуба стало нарушение настоящих Правил, правил пользования тренажерами, или

инвентарем, или явилось следствием действий третьих лиц.

16. Занятия в центре единоборств сопряжены с опасностью причинения себе вреда здоровью, поэтому, при пользовании услугами центра, будьте предельно внимательными и осторожными, неукоснительно соблюдайте правила клуба, технику выполнения упражнений, технику безопасности, внимательно читайте предупреждающие записи (информацию) на спортивном оборудовании или возле него. Не допускайте халатного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
17. На территории центра единоборств не допускается использование розеток электропитания не по назначению. Включение различного оборудования в розетки допускается только по разрешению персонала Клуба. Во избежание получения электроожогов не допускается помещение в розетки любых предметов, пальцев рук, ног и т.д.
18. В клубе ведется видеонаблюдение.
19. Администрация оставляет за собой право внести изменения в расписание работы отдельных зон, а также занятий и заменить инструктора в случае необходимости, предварительно разместив информацию на информационных стендах и в социальных сетях и сайте центра.
20. Администрация Клуба сохраняет за собой право временно ограничивать/закрывать отдельные зоны центра, без предоставления Клиентам дополнительных компенсаций :
21. -для проведения Клубных мероприятий, рекламных акций;
22. - для проведения технических работ, плановых профилактических работ;
23. -для проведения уборки фитнес- зон и иных зон Клуба;
24. -а также в случае наступления форс-мажорных ситуаций.
25. При проведении мероприятий в центре может проводиться фото- или видео-съемка мероприятия, его участников, зрителей, гостей, с последующим размещением готового фото- или видео- материала (-ов) о проведенном мероприятии в сети Интернет на официальных страницах фитнес-клуба "Единоборства и фитнес" в социальной сети (группе): Вконтакте (VK), Инстаграм (Instagram) с размещением фотографии или видео участника (-ов), зрителя (-ей), гостя (-ей) на мероприятии.
26. При посещении фитнес-клуба не оставляйте личные вещи, одежду и обувь без личного присмотра.
27. Для хранения личных вещей и одежды используйте индивидуальные шкафчики. Ключ от шкафчиков клиент получает при предъявлении карты центра единоборств. Во время тренировки ящик должен быть закрыт на ключ. Ключ во время тренировки может быть сдан на ресепшн или клиент берет его с собой и размещает на свободных поверхностях рядом с тренировочной зоной.
28. Сохранность и безопасность вещей в шкафчике в раздевалке Член клуба обеспечивает самостоятельно путем закрывания шкафа на персональный замок. После запираения любого замка, Член клуба обязан убедиться в том, что ящик заперт на замок и не может быть открыт без ключа и, только после этого, покинуть раздевалку.
29. Администрация клуба за оставленные без присмотра вещи в раздевалке (в т.ч. в шкафчике) и других помещениях клуба ответственности не несет.
30. Найденные в Клубе вещи хранятся в Центре в порядке, установленном администрацией центра.
31. Клиенты не имеют права находиться в служебных помещениях центра.

2. Правила использования услуг

1. Предоставляемый Клубом спортивный инвентарь необходимо применять строго по целевому назначению и не выполнять упражнений, не предназначенных с инвентарем во избежание травм и/или причинения ущерба Клубу или третьим лицам.
2. Самостоятельное регулирование музыкальной аппаратуры и инженерных систем Клуба строго запрещено. Воспроизведение собственного музыкального контента возможно только с согласия сотрудника центра.
3. На территории центра можно пользоваться услугами, оказанными только тренерами центра. Проведение персональных тренировок клиентами другим клиентам центра запрещено, в том числе запрещается оказание консультаций и совершение иных действий, которые по своей форме, виду, поведению лица сопоставимы с проведением персональной тренировки.
4. Клиенту при посещении центра категорически запрещается вести на территории какую-либо агитационную, рекламную (маркетинговую) и

- иную предпринимательскую деятельность и/или оказывать другим клиентам безвозмездные или возмездные консультационные услуги, касающиеся физкультурно-оздоровительных, спортивных аспектов жизнедеятельности таких клиентов.
5. На территории центра Вы можете воспользоваться дополнительными услугами, не входящими в стоимость «клубной карты» согласно перечню услуг, предлагаемых на территории центра, и Правил предоставления Дополнительных услуг.
 6. Видео- и фотосъемка в центре разрешается только при условии отсутствия в кадре других клиентов и сотрудников с целью защиты частной жизни. Профессиональная постановочная видео- и фотосъемка должна быть в обязательном порядке согласована с администрацией центра и ее несанкционированное проведение не допускается.
 7. Размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории центра запрещено.
 8. Бережно относитесь к предоставляемому Вам в пользование имуществу центра. Клиент несет материальную ответственность за ущерб, причиненный имуществу центра с возмещением стоимости поврежденного и/или утраченного имущества, согласно действующему законодательству Российской Федерации.
 9. В случае утраты (в т.ч. утери или порчи) клубной карты, ключа от сейфовой ячейки, либо арендного ящика, номерка гардероба, полотенца или любого другого инвентаря, выдаваемого центром на время занятий, взимается стоимость утраченного инвентаря в размере, установленном Администрацией центра на день утраты.
 10. Все пробные посещения центра осуществляются только по предварительной записи в отделе продаж. Ежедневное количество пробных посещений центра ограничено. Администрация оставляет за собой право отказать в пробном посещении.
 10. Клиент несет солидарную ответственность за соблюдение настоящих Правил приглашенными лицами, детьми, Сопровождающими лицами, а также за причиненный ими ущерб имуществу. В случае отказа Гостя от возмещения причиненного им ущерба, указанный ущерб возмещается в полном объеме клиентом клуба.
 11. В случае необходимости и для Вашего комфорта допускаются дополнения и изменения настоящих правил.
 12. В случае несоблюдения клиентом Правил, Центр оставляет за собой право расторгнуть с клиентом контракт в одностороннем внесудебном порядке.
 14. Клиент центра обязан оплачивать все полученные в центре дополнительные услуги в день их оказания. В случае возникновения задолженности администрация оставляет за собой право не отпускать Клиенту услуги и товары до полной оплаты суммы задолженности.
 15. Предложения и пожелания в адрес центра Клиенты могут оставлять в Книге отзывов и предложений, а так же в устной форме сотрудникам центра единоборств..
 16. Клиенты обязаны пройти ознакомительный вводный инструктаж для самостоятельных занятий в центре.
 17. Клиенты имеют право на индивидуальные программы тренировок и персональные тренировки с тренером, регламентируемые разделом 4 настоящих Правил.
 18. Посещение центра детьми и подростками регламентируется разделом 7 настоящих Правил.

Раздел 3. Правила посещения групповых занятий

1. Во избежание травм посещение занятий в зоне кроссфит допускается только в кроссовках с амортизацией, плотно фиксирующих голеностоп и спортивной одежде.
2. Тренер имеет право не допустить Члена клуба на занятие, если клиент одет не в спортивную форму и не соответствует требованию правил.
3. Опоздание на разминку(более 10 минут) опасно для Вашего здоровья. Тренер имеет право не допустить Вас на данное занятие.
4. На групповом занятии не разрешается использовать свою собственную программу, приемы и техники, свободные веса без соответствующего разрешения тренера..
5. Во время занятия разрешается разговаривать с другими клиентами, только если Это не отвлекает занимающихся от качественного выполнения упражнений, а инструктора от ведения урока и не снижает контроль безопасности выполнения упражнений участниками урока.
6. Разговоры во время тренировки приводят к сбою/нарушению работы дыхательной системы и организма в целом при выполнении упражнений.

7. Для обеспечения равного доступа клиентов к инвентарю запрещается резервировать места в зале и оборудование для занятия.
8. После занятия все специальное оборудование, используемое на уроке, должно быть убрано Вами в отведенные для этого места. Вынос оборудования из залов групповых программ и

самостоятельное перемещение этого оборудования между залами запрещены.

9. Клиент имеет право посещать групповые занятия соответствующие установленному расписанию в указанные в дополнительном приложении к договору виду занятия, время, день недели и тренер.

Раздел 4. Персональные тренировки

1. График посещения Клиентом персональных тренировок составляется тренером индивидуально с учетом пожеланий Клиента и свободного времени в графике конкретного тренера и с учетом использования свободных тренировочных зон
2. Персональная тренировка должна быть оплачена Клиентом до ее проведения как дополнительная услуга в соответствии с действующим прейскурантом цен (прайсом). Клиент также имеет право на приобретение абонемента на несколько тренировок.
3. В случае необходимости (отпуск, болезнь инструктора) замена инструктора для
4. проведения персональных тренировок проводится по согласованию сторон.
5. О неявке на персональную тренировку Клиент должен предупредить тренера не позднее, чем за 6 часов до ее начала. В противном случае тренировка считается проведенной.
6. Клиент в праве представлять комментарии для тренера о желаемой нагрузке, предпочтениях и интенсивности проведения тренировки.

Раздел 5. Правила использование различных тренировочных зон и инвентаря

1. Соблюдение правил посещения тренажерного зала является обязательным для Клиента.
2. Самостоятельные тренировки в центре разрешаются клиентам с 18 лет.
3. Во избежание травм тренировки в зоне кроссфит допускаются только в закрытой спортивной обуви, предназначенной для занятий в спортивных залах.
4. Перед самостоятельной тренировкой в зоне кроссфит и зоне ударной подготовки обязательно проводите тщательную общую разминку
5. Разминка и тренировка в зоне борцовского ковра осуществляется только босиком или в специализированной обуви для борцовских видов спорта (борцовки)
6. Работа и тренировочный процесс с использованием ударных боксерских мешков и груш, проходит только в боксерских или снаряженных перчатках.
7. Запрещается виснуть на боксерских мешках и грушах, использовать их не по назначению, принудительно раскачивать, использовать для крепления посторонних предметов, наносить удары ногами в обуви не предназначенной для занятий ударными видами единоборств.
8. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами в зоне кроссфит (приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за головы) обязательно пользуйтесь помощью страхующего лица. Выполнять страховку должен только тренер центра. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешается только в присутствии тренера центра.
9. Использование мячей (медбол) для отработки бросковой взрывной техники разрешается в специализированной бросковой зоне в секторе кроссфит.
10. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
11. При получении травмы обратитесь к тренеру либо на рецепцию, чтобы Вам оказали необходимую помощь или вызвали скорую помощь.

12. По окончании тренировки, клиент обязан убрать все используемые предметы и оборудование на место постоянного хранения.
13. Запрещается работа с неисправным инвентарем. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, не характерный шум) необходимо сообщить об этом сотруднику центра. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо незамедлительно прекратить занятия и сообщить об этом, тренеру или на ресепшн. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
14. Запрещено отвлекать других Членов клуба во время тренировки разговорами и вторжением в личное пространство, за исключением ситуаций тренировочного процесса во время групповых тренировок по заданию тренера. Во время занятий соблюдайте безопасную дистанцию с другими тренирующимися. Категорически запрещается выхватывать снаряды из-под ног тренирующихся, нагибаться или становиться в опасной близости с лицами, использующими при тренировках гантели, штанги, гири, скакалки и другие снаряды, способные причинить вред здоровью при контакте с ними.
15. Запрещается садиться на подоконники, вставать на подоконники, выкидывать различные предметы в окна.
16. Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других питательных жидкостей клиента.
17. Запрещается оставлять не закрытые бутылки с водой на полу или иных поверхностях тренировочного пространства.
18. Не оставляйте свои личные вещи без присмотра во избежание утери и порчи. Администрация не несет ответственности за оставленные вещи.
19. Необходимо помнить, что любое занятие в центре единоборств травмоопасно и может привести к получению травмы (ушибы, вывихи, растяжения, разрывы связок, иное) любой степени тяжести. Клиент самостоятельно оценивает свои физические возможности, а также состояние своего здоровья для выполнения тех или иных упражнений и принимает на себя ответственность за травму (вред здоровью), причиненную (-ый) при нарушении настоящих правил, по неосторожности или осознанно, а также вопреки получения предварительного медицинского обследования на предмет возможности посещения центра единоборств (допуска к посещению) или игнорирования рекомендации врача. При головокружении, тошноте, потере сознания, плохом самочувствии, низком давлении и ином ухудшении состояния здоровья, необходимо немедленно прекратить тренировку и обратиться ко врачу.

Раздел 6. Правила посещения раздевалок/душевых.

1. Во избежание приступов астмы и различных случаев аллергической реакции у других клиентов не допускается пользование любыми косметическими средствами (масло, мед, кофе, скраб, пилинг, маски и другие ароматические препараты) в раздевалках/ душевых.
2. С целью соблюдения правил общей гигиены в душевых/раздевалках запрещено использовать бритвы, пемзы, кремы для депиляции, эпиляторы, а также прочие приспособления для проведения депиляции/пилинга.
3. Хожение в раздевалке и душевой допускается только в сменной обуви. Клиент центра самостоятельно должен соблюдать меры предосторожности при передвижении по мокрому полу.
4. Клиент центра обязан бережно пользоваться имуществом и оборудованием душевой, использовать его только по назначению.

Раздел 7. Правила посещения клуба детьми.

1. Дети в возрасте с 6 до 17 лет могут посещать занятия детскими единоборствами при покупке соответствующего абонемента. Занятия проходят только под руководством тренера в соответствии с расписанием.

2. Дети имеют право использовать тренировочные зоны и посещать занятия в Клубе согласно возрасту и расписанию детских занятий (при отсутствии медицинских противопоказаний и заболеваний)
3. Дети, находясь на территории Клуба, должны соблюдать общие установленные правила посещения Клуба (разделы 1-6 настоящих Правил).
4. Перед началом занятий в Клубе рекомендуем пройти консультацию у Вашего педиатра для предупреждения нанесения вреда здоровью и развитию Ребенка с учетом возможных противопоказаний.
5. Дети и Юниоры при посещении Клуба должны быть здоровы. Во избежание распространения инфицирования просим Вас оставить ребенка дома в следующих случаях: если у ребенка насморк, кашель, больное горло или другое инфекционное заболевание, если у ребенка расстройство желудка, тошнота или другое кишечное недомогание, если у ребенка повышенная температура, если у ребенка высыпания.
6. Инструктор может не допустить на занятие ребенка, имеющего вышеперечисленные симптомы.

Раздел 8. Карта центра, абонемент.

1. Карта клиента центра единоборств и кроссфита Альфа, является собственностью центра
2. Вход в центр единоборств (далее центр) и пользование его услугами осуществляется строго при наличии у клиента карты, предоставленной Клубом и закрепленной за конкретным клиентом центра единоборств. Использование карты третьими лицами при посещении центра не допускается (запрещено).
3. В случаях отсутствия карты у Клиента, Клиент предъявляет на рецепции Клуба документ удостоверяющий личность (паспорт, права). При повторном отсутствии карты делается восстановление карты, за счёт клиента, по Прейскуранту центра.
4. Карта является персонально-индивидуальным пропуском в центр и не может передаваться другим лицам. В случае выявления факта использования карты лицом, за которым такая карта не закреплены, то центр вправе отказать такому лицу в посещении и дальнейшем получении услуг (прекратить доступ к услугам), изъять карту и закрыть клиенту центра доступ до прояснения ситуации.
5. Центр по своему усмотрению может предоставлять пробные абонементы на посещение. Срок действия и количество посещение указывается в дополнительном приложении к договору оказания услуг. Пробный абонемент не подлежит заморозке и не предусматривает пропуск клиентом занятий предусмотренных расписанием.
6. Карта клиента центра выдается клиенту при покупке любого абонемента на групповые тренировки или абонемента на персональные тренировки. Карта клиента имеет номер который привязан к учетной карточке клиента в программе учета клиентов и посещений. Передача карты 3му лицу запрещается. Карта не дает право получать услуги центра без приобретенного абонемента.
7. Все данные о Тренере, днях, времени посещения, дополнительных услугах, сроке действия, возможности пропуска, стоимости и т.д. указывается в дополнительном приложении к договору.
8. Центр по своему усмотрению может расширять объем и вид предоставления услуги по абонементу.
9. В случае утери карты, центр восстанавливает ранее выданную карту с новым номером. Стоимость восстановления 300 рублей.
10. В случае необходимости прекращения занятий и возврата неиспользованных денежных средств, клиенту центра необходимо написать письменное заявление на имя директора в свободной форме, указав дату приостановки действия абонемента. Денежные средства возвращаются клиенту за минусом использованных средств за полученные услуги. Расчет происходит по фактической стоимости абонемента использованного на дату возврата.

Никеров М.А. _____