

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ ЗАО «СК «ШЕРИФ»

1. Настоящие Правила разработаны с целью создания безопасных и комфортных условий для занятий в тренажерных залах Закрытого акционерного общества «Спортивный клуб «Шериф» (далее - тренажерный зал).

2. Правила обязательны для всех посетителей тренажерного зала.

3. В соответствии со статьей 455 ГК ПМР, безусловным принятием (акцептом) настоящих Правил (публичной оферты) считается оплата услуг. Оплата услуг подтверждает согласие Клиента с соблюдением настоящих Правил.

4. Посещение тренажерного зала осуществляется по специальным браслетам, выданным администрацией после оплаты услуг.

5. Юридические лица, с которыми заключен договор, о предоставлении соответствующих услуг обязаны ознакомить своих представителей с настоящими правилами.

6. Предоставляя услуги тренажерного зала ЗАО «СК «Шериф» руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. В иных случаях, если имеется явное и очевидное наличие противопоказаний к занятию в тренажерном зале, Клиент по требованию администрации предоставляет выписку из медицинской документации лечебного учреждения, содержащую допуск к физическим нагрузкам.

7. Клиент несёт персональную ответственность за соблюдение им, и несовершеннолетним (пункта 9 настоящих правил) тренировочной нагрузки, правильность и частоту выполнения упражнений на спортивном оборудовании.

8. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.

9. Несовершеннолетние в возрасте от 7 до 14 лет могут посещать тренажерный зал только в сопровождении родителей или доверенных лиц не моложе 18 лет и подачи в администрацию заявления в установленной форме о несении персональной ответственности за жизнь и здоровье несовершеннолетнего во время посещения тренажерного зала.

10. Занятия в тренажерном зале допускаются только в сменной и чистой спортивной обуви и одежде, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.

11. Не рекомендуется заниматься в тренажерном зале с предметами, способными причинить вред здоровью Клиенту или третьим лицам (часы, большие серьги, цепочки и т.п.).

12. Перед началом выполнения конкретного упражнения, с целью исключения получения травмы, Клиент обязан проверить надежность размещения (крепления) спортивного инвентаря на спортивном оборудовании.

13. Выполнение упражнений со штангой осуществляется ТОЛЬКО с использованием специальных замков (креплений).

Упражнения, требующие помощи ассистента (жим лежа, приседания со штангой и др.) выполняются исключительно при страховке со стороны партнёра, либо инструктора тренажерного зала.

14. Не допускается перегрузка тренировочного инвентаря сверх нормы, предусмотренной заводом изготовителем.

15. Перемещение в тренажерном зале осуществляется неторопливым шагом, без входа в тренировочную зону других занимающихся.

16. Запрещается занятие на неисправном тренажере. В случае обнаружения неисправности (надрыв троса, механические повреждения), Клиенту необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.

17. Выполнение базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) осуществляется с использованием атлетического пояса.

18. После выполнения упражнений занимающийся обязан сложить используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на исходное место.

19. Упражнения необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от зеркал и оконных рам.

20. При выполнении упражнений клиент обязан следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажера.

21. 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. Сходить с тренажера можно только после полной остановки ленты.

22. С целью соблюдения норм личной гигиены, непосредственно перед началом выполнения упражнения необходимо расстелить личное полотенце на тренажер чтобы не оставлять следы пота.

23. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятие и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования (инвентаря).

24. В тренажерном зале запрещается:

- заниматься имея медицинские противопоказания, открытые раны, травмы, грибковые и другие заболевания, и общее недомогание. При наступлении плохого самочувствия необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом инструктору тренажерного зала или медику;
- использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочках, сланцах);
- прикасаться к движущимся частям блочных устройств;
- бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в момент выполнения упражнений;
- ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети;
- заниматься с обнаженным торсом;
- брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками;
- самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения;
- громко говорить (в том числе и по телефону), кричать, а также совершать действия не совместимые с общепринятыми нормами морали и нравственности;
- курить, приносить и употреблять еду, спиртные напитки, жевательную резинку;
- использовать инвентарь не по назначению;
- передвигать тренажеры без согласия инструктора;
- выполнять силовые упражнения, не владея навыками и техникой;
- осуществлять продажу товаров и услуг, распространять рекламную продукцию;
- наносить любые удары по покрытию и оборудованию в тренажерном зале;
- находиться в состоянии измененного сознания (алкогольного, наркотического, токсического опьянения).

25. В случае порчи имущества ЗАО «СК «Шериф», клиент обязуется возместить его в полном объеме во внесудебном порядке в течение трех рабочих дней с момента предъявления ЗАО «СК «Шериф», любым удобным способом требования о возмещении ущерба. При этом стороны признают справедливой стоимость ущерба установленной ЗАО «СК «Шериф» без проведения дополнительных оценок и экспертиз. В случае не возмещения ущерба в установленном порядке, ЗАО «СК «Шериф» оставляет за собой право взыскание суммы ущерба в судебном порядке.

26. ЗАО «СК «Шериф» не несет ответственность:

- за возможный вред причиненный здоровью клиента полученный во время занятий в тренажерном зале (спортивный травматизм);

- за действия клиента, совершенные при несоблюдении настоящих правил, мер техники безопасности, а также совершение действий (бездействий), которые явно сопряжены с риском получения вреда жизни и здоровью.

27. При первом посещении тренажерного зала инструктор консультирует клиента о правилах пользования тренажерами и соблюдении ими мер техники безопасности;

28. В случае необходимости настоящие Правила могут быть пересмотрены или дополнены администрацией ЗАО «СК «Шериф» (далее - администрация, клуб) в одностороннем порядке, при обязательном их размещении в тренажерном зале.

29. В случае нарушения Клиентом настоящих правил, администрация ЗАО «СК «Шериф» оставляет за собой право прекратить оказание настоящих услуг и досрочно расторгнуть договора на оказание услуг, с учетом пересмотра срока действия абонемента, и возврата стоимости уплаченных денежных средств, за минусом удержания денежных средств за фактически оказанные услуги.

30. Администрация ТК не несет ответственность за утерянные и оставленные без присмотра вещи.

Благодарим Вас за понимание и соблюдение настоящих правил!