**ДОГОВОР №**

ООО «Стимул» в лице Генерального директора Харламова Дмитрия Сергеевича, действующего на основании Устава, именуемое в дальнейшем «Клуб», с одной стороны, и Ф.И.О.**,** именуемый в дальнейшем «Член Клуба», с другой стороны, при совместном упоминании «Стороны», заключили настоящий Договор о нижеследующем: предоставить Члену Клуба возможностьвоспользоваться по своему усмотрению комплексом спортивно-оздоровительных услуг в соответствии с перечнем оказываемых Клубом услуг, указанных в Приложении №1 к настоящему Договору, и Правилами Клуба (Приложение №2к настоящему Договору), являющихся неотделимой частью настоящего Договора.

1.2. Адрес Клуба: Российская Федерация, Московская область, Щелковский район, квартал Варежки, улица Каштановая, дом №7.

1.3. Режим работы Клуба:

- с понедельника по пятницу с 07:00 до 23:00. Последний сеанс плавания заканчивается в 22:45.

- выходные и праздничные дни с 08:00 до 22:00. Последний сеанс плавания заканчивается в 21:45.

1.4. Администрация Клуба оставляет за собой право отказать в предоставлении или продлении Клубной карты, если это обусловлено технической невозможностью предоставления услуги, в том числе превышениями максимальной пропускной способности Клуба, а также если общефизические и медицинские показатели лица препятствуют пользованию услугами Клуба.

1.5. В соответствии с условиями настоящего Договора Член Клуба приобретает Клубную карту за цену, в сроки и на условиях, предусмотренных настоящим Договором.

**2. Основные понятия, применяемые в Договоре**

2.1. Член Клуба – физическое лицо, в соответствии с условиями настоящего Договора имеющее право пользоваться комплексом спортивно-оздоровительных услуг Клуба.

2.2. Клубная карта – именная электронная пластиковая карта, подтверждающая право Члена Клуба пользоваться услугами Клуба на указанных в настоящем Договоре условиях.

2.3. Спортивно-оздоровительные услуги – услуги, оказываемые Клубом, перечень и стоимость которых утверждены Клубом в установленном порядке и перечислены в Приложении №1 к настоящему Договору.

**3. Срок действия Договора**

3.1. Настоящий Договор действует с даты его подписания Сторонами и заключен на срок действия Клубной карты. Клубная карта приобретается по выбору Члена Клуба на срок:

- 1 (один) месяц;

- 3 (три) месяца;

- 6 (шесть) месяцев;

- 12 (двенадцать) месяцев.

3.2. Договор прекращает свое действие исполнением Сторонами принятых на себя обязательств в полном объеме.

3.3. Право и возможность пользоваться услугами Клуба предоставляется Члену Клуба с даты изготовления и фактической передачи ему Карты Члена Клуба (КЧК) на основании настоящего Договора, но не ранее даты открытия Клуба и оплаты Членом Клуба стоимости Клубной карты в соответствии с п. 6.1 настоящего Договора.

3.4. Срок действия Клубной карты начинается с даты первого посещения Клуба Членом Клуба (т.е. после начала оказания Члену Клуба спортивно-оздоровительных услуг), но не позднее 5(пяти) календарных дней с даты приобретения Клубной карты. Срок действия продленной Клубной карты, приобретенной до окончания действия Клубной карты, начинается на следующий день после окончания действующей Клубной карты.

3.5. Клубная карта выдается Члену Клуба в день оплаты Членом Клуба стоимости спортивно-оздоровительных услуг.

3.6. Приостановление действия Клубной карты допускается по письменному заявлению Члена Клуба в срок не менее чем за 24 часа до даты приостановления действия Клубной карты.

Количество дней заморозки по действующему договору доступно: \_\_\_ дней

При использовании заморозки срок действия Клубной карты продлевается на период ее приостановления. В случае отсутствия заявления о приостановлении действия Клубной карты со стороны Члена Клуба в установленный срок, услуги по настоящему Договору за период, в котором Член Клуба не посещал Клуб, считается выполненными Клубом в полном объеме надлежащим образом. Минимальное количество дней для разовой заморозки: 7 дней

**4. Права и обязанности Члена Клуба**

4.1. Права Члена Клуба:

4.1.1. Требовать предоставления права и возможности оказания Клубом спортивно-оздоровительных услуг в объеме и на условиях, оговоренных настоящим Договором и в соответствии с Правилами Клуба при наличии надлежащим образом внесенного Членом Клуба членского взноса.

4.1.2. Приостановить действие Клубной карты на условиях, указанных в п. 3.6 настоящего Договора.

4.1.3. Пользоваться дополнительными платными услугами Клуба, не входящими в перечень спортивно-оздоровительных услуг, оказываемых в рамках настоящего Договора и в соответствии с Правилами Клуба, за отдельную плату. Стоимость таких услуг указывается в текущем Прейскуранте цен Клуба на дополнительные платные услуги.

4.1.4. Принимать участие в акциях, мероприятиях, проводимых для Членов Клуба.

4.2. Обязанности Члена Клуба:

4.2.1. Соблюдать Правила Клуба, которые являются неотъемлемой частью настоящего Договора (Приложение №2).

4.2.2. Освобождать шкафчик в раздевалке до закрытия Клуба.

4.2.3. Сохранять имущество Клуба в целостности и сохранности, в том числе обеспечивать сохранность и целостность ключа от шкафчика/браслета/номерка от гардероба, а также Клубной карты Члена Клуба.

4.2.4. Ни при каких условиях не передавать Клубную карту третьим лицам для использования ими в качестве средства посещения Клуба.

4.2.5 Администрация клуба имеет право не пропустить лицо, не являющееся членом клуба при попытке посещения по не принадлежащей ему карте.

**5. Права и обязанности Клуба**

5.1. Права Клуба:

5.1.1. Не оказывать спортивно-оздоровительные услуги Члену Клуба, явившемуся в Клуб в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, а также рекомендовать Члену Клуба отказаться от спортивно-оздоровительных услуг при наличии очевидных медицинских симптомов, препятствующих нормальному здоровому воздействию на Члена Клуба спортивно-оздоровительных услуг.

5.1.2. Изменять порядок предоставления и стоимость дополнительных платных услуг Клуба. Такие изменения вступают в силу не ранее чем через 10 дней с момента размещения в стенах Клуба информации об изменении Прейскуранта цен на дополнительные платные услуги. Если дополнительные платные услуги были предварительно оплачены Членом Клуба, то на момент их оказания, такие услуги доплате по новым ценам не подлежат.

Член Клуба настоящим подтверждает, что ему/ей былисообщены и он/она ознакомился(ась) с Правилами Клуба, которые указаны в Приложении №2 к настоящему Договору, а также объяснены ему/ей устно при заключении настоящего Договора.

Администрация Клуба оставляет за собой право вносить в них изменения, информация об изменениях будет размещаться на ресепшене Клуба.

5.1.3. По объективным причинам, в том числе в случае проведения ремонтных, профилактических работ, закрывать отдельные зоны оказания спортивно-оздоровительных услуг, без предоставления Членам Клуба дополнительной компенсации.

5.1.4. Вносить корректировки в расписании занятий, а равно изменить часы работы Клуба, предварительно известив об этом Членов Клуба.

5.2. Обязанности Клуба:

5.2.1. Предоставить Члену Клуба право пользоваться услугами в порядке, сроки и на условиях, предусмотренных настоящим Договором и Правилами Клуба.

5.2.2. Содержать зоны оказания спортивно-оздоровительных услуг, спортивное оборудование и спортивный инвентарь в условиях, обеспечивающих оказание услуги надлежащим образом и надлежащего качества.

5.2.3. Обеспечить своевременную передачу Клубной карты Члену Клуба.

5.2.4. Уведомить Члена Клуба о предоставляемых Клубом в соответствии с Клубной программой бесплатных, а также дополнительных платных услугах.

5.2.5. В случае полного закрытия/не функционирования Клуба по техническим причинам (по вине Клуба) продлить срок действия настоящего Договора на время, в течение которого Клуб полностью не функционировал.

5.2.6. В случае полного закрытия/не функционированияне по вине Клуба, а именно: карантина, пожара, наводнения, землетрясения, забастовки, войны, действия органов государственной власти или других независящих обстоятельств -срок действия настоящего Договора не продлевается на время, в течение которого Клуб полностью не функционировал.

**6. Стоимость услуг и порядок расчетов**

6.1. Если Сторонами не согласовано иное, оплата стоимости спортивно-оздоровительных услуг Клуба проводитсяв наличной/безналичной форме, в 100% размере в течение 3 (трех) рабочих дней со дня подписания настоящего Договора.

6.2. Дополнительные платные услуги, не входящие в стоимость предоставляемых Клубом спортивно-оздоровительных услуг, подлежат оплате Членом Клуба в срок не позднее дня их оказания.

6.3. Неиспользование Клубной карты в период срока ее действия не влечет за собой возвращение внесенной Членом Клуба оплаты стоимости Клубной карты ипродление срока действия Клубной карты на соответствующий период.

**7. Ответственность Сторон**

7.1. За неисполнение принятых на себя обязательств Стороны несут ответственность в соответствии с действующим законодательством и настоящим Договором, кроме случаев действия обстоятельств непреодолимой силы, освободивших Стороны от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Договору.

7.2. В случае неоднократного нарушения (однократного грубого нарушения) Членом Клуба Правил Клуба, повлекшего какие-либо неблагоприятные последствия, действие Клубной карты может быть приостановлено/прекращено по усмотрению Клуба в одностороннем порядке, часть оплаченных Членом Клуба денежных средств за неиспользованный период срока действия Клубной карты возвращается Члену Клуба, за вычетом стоимости реального ущерба Клуба, причиненного Членом Клуба.

7.3. В случае порчи/утраты/повреждения имущества Клуба Членом Клуба, последний возмещает Клубу стоимость испорченного/утраченного/поврежденного имущества, согласно калькуляции Клуба, в полном объеме в срок не позднее 3 (трех) календарных дней с момента предъявления соответствующего требования Клуба. При неудовлетворении указанного требования Клуба последний вправе вычесть сумму ущерба из стоимости членского взноса с перерасчетом срока действия Клубной карты пропорционально сумме ущерба.

7.4. При подписании настоящего Договора Член Клуба подтверждает, что не имеет никаких медицинских противопоказаний для предоставления ему спортивно-оздоровительных услуг в соответствии с перечнем услуг, предоставляемых Клубом, а также подтверждает, что он/она осмотрел помещения Клуба и понимает, что включено в его/ее Клубную карту.

7.5. В случае предоставления Членом Клуба недостоверных сведений о стоянии своего здоровья Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением его здоровья. Клуб также не несет ответственность за вред, причиненный здоровью Члена Клуба в результате нарушения имправил пользования спортивным оборудованием и спортивным инвентарем, а равно за вред, причиненный здоровью и/или имуществу Члена Клуба в результате действия/бездействия третьих лиц.

7.6. Клуб не несет ответственности за забытые предметы или личные вещи, оставленные без присмотра в любом помещении Клуба, включая гардероб, раздевалки, спортивные залы, ресепшен клуба.

7.7. Клуб не несет ответственности за любой ущерб, кражу или другой вред, который может быть причинен автомобилям на территории, прилегающей к Клубу. Камеры видеонаблюдения и сотрудники службы безопасности Клуба повышают уровень безопасности Членов Клуба и их автомобилей.

**8. Переходные и заключительные положения**

8.1. Член Клуба имеет право расторгнуть настоящий Договор до истечения срока действия Клубной карты. В случае расторжения Договора по инициативе Члена Клуба, Клуб не позднее 60 (шестидесяти) банковских дней с даты прекращения Договора возвращает Члену Клуба сумму денежных средств, составляющих стоимость спортивно-оздоровительных услуг, пропорционально не истекшему сроку действия Клубной карты за вычетом 30 (тридцати) процентов от суммы, подлежащей возврату, составляющей фактические затраты Клуба, а также стоимости дополнительных услуг, предоставленных Члену Клуба, но не оплаченных им. Возврат денежных средств Члену Клуба осуществляется либо наличными денежными средствами из кассы Клуба, либо безналичным расчетом на банковскую карту Члена Клуба.

8.2. Споры и разногласия, возникающие из настоящего Договора, Стороны будут стремиться разрешить мирным путем, а при невозможности их урегулирования в процессе переговоров – в соответствии с действующим законодательством РФ.

8.3. Информация, указанная в настоящем Договоре, является конфиденциальной и разглашению не подлежит.

8.4. При подписании настоящего Договора все ранее достигнутые Сторонами устные соглашения теряют юридическую силу. Все изменения, дополнения условий настоящего Договора подлежат письменному оформлению и являются неотъемлемой частью настоящего Договора с момента их подписания.

8.5. Во всем остальном, что не предусмотрено настоящим Договором, Стороны руководствуются действующим законодательством РФ.

8.6 Если на момент окончания срока действия настоящего договора ни одна из сторон не подала письменного заявления об его прекращении, договор считается автоматическипролонгированным на следующий год.

8.7. Настоящий договор составлен в 2-х идентичных экземплярах – один для Клуба, один – для Члена Клуба.

**9. Реквизиты Клуба**

**ООО «СТИМУЛ»**

**141134, Московская область,**

**Щелковский район, квартал Варежки,**

**ул. Каштановая, строение 7, помещение 5**

**ИНН/КПП 5050139720/505001001**

**ОГРН 1185050009539**

**р/с 40702810140000053639**

**к/с 30101810400000000225**

**БИК 044525225**

**ПАО Сбербанк**

**Тел. +7 (495) 120-41-91**

**+7 (968) 620-41-91**

**e-mail: s**[**port@stimul.info**](mailto:Sport@stimul.info)

**сайт: www.stimul.info**

**10. Подписи Сторон**

**Генеральный директор**

**Харламов Д. С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Член клуба \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Представитель клуба\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**С правилами посещения принципами работы клуба ознакомлен (на)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Приложение № 2 к Договору №\_\_\_ от \_\_\_\_ г.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ КЛУБА

**1. РЕЖИМ РАБОТЫ КЛУБА**

1.1. Клуб открыт для Вас:

- с понедельника по пятницу с 07:00 до 23:00. Последний сеанс плавания заканчивается в 22:45.

- выходные и праздничные дни с 08:00 до 22:00. Последний сеанс плавания заканчивается в 21:45., кроме 31 декабря, 1 и 2 января. Вход в Клуб возможен не менее чем за 45 минут до окончания установленного Договором времени посещения Клуба.

**2. АКТИВАЦИЯ КЛУБНОЙ КАРТЫ, УСЛОВИЯ ПРИОСТАНОВЛЕНИЯ КЛУБНОГО ЧЛЕНСТВА**

2.1. Членство в Клубе является персональным. После заключения Договора Вам необходимо пройти ОБЯЗАТЕЛЬНУЮ процедуру активации Клубной карты: фотографирование на стойке рецепции или в отделе по работе с клиентами.

2.2. Клубная карта является Вашим пропуском в Клуб, передается администратору ресепшена в обмен на ключи от шкафа в раздевалке.

2.3. При утрате Клубной карты Вы можете единожды пройти в Клуб, при наличии Вашей фотографии в клубной программе (см. п. 2.1.) и предъявив документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение), до момента восстановления Клубной карты. Карта восстанавливается сразу после написания заявления и оплаты стоимости восстановления по действующему прайс-листу.

2.4. При повторном посещении клуба без Клубной карты администрация Клуба вправе отказать Вам в посещении, либо предложить оплатить проход в клуб без Клубной карты в установленном размере согласно прайс-листу.

2.5. Приостановление («заморозка») Клубной карты оформляется на основании Вашего письменного заявления, переданного лично за 24 часа до даты приостановления действия Клубной карты. Максимальный срок приостановления составляет 30 (тридцать) дней. Приостановление Клубной карты задним числом не оформляется.

**3. ОГРАНИЧЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ КЛУБА**

3.1. На территории Клуба Вы должны соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, персоналу Клуба, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

3.2. Если Ваши вольные или невольные действия создают угрозу для Вашей собственной жизни и/или здоровья, а также для здоровья и/или жизни окружающих, или противоречат общепринятым нормам морали и этики, сотрудники службы внутреннего контроля Клуба, Администрации Клуба вправе применить к Вам меры в виде отстранения от тренировок (пребывания в Клубе), вывода за пределы Клуба, вызова сотрудников правоохранительных органов, расторжения Договора в одностороннем порядке.

3.3. Вы должны самостоятельно и ответственно контролировать свое здоровье. При наличии острых инфекционных и/или кожных заболеваний, а также при обострении хронических заболеваний следует воздержатся от посещения Клуба. При несоблюдении данного правила Клуб оставляет за собой право временно отстранить Вас от посещения Клуба до полного выздоровления и потребовать справку о выздоровлении.

3.4. В целях Вашей безопасности в Клубе службой внутреннего контроля осуществляется видеонаблюдение.

3.5. Для занятий в любой фитнес-зоне Вам необходимо переодеться в спортивную одежду ичистую спортивную обувь. Верхняя часть тела обязательно должна быть закрыта. Вы должны переодеваться только в помещении раздевалок.

3.6. Для хранения личных вещей Вы можете использовать специально оборудованные шкафы в раздевалках. Рекомендуем Вам внимательно относится к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам, закрывать шкаф на ключ, носить ключ с собой на браслете. За оставленные без присмотра вещи Клуб ответственности не несет.

3.7. Вы должны соблюдать правила личной гигиены, старайтесь не использовать резкие парфюмерные запахи.

3.8. Уходя из Клуба, Вы должны сдать ключ от шкафа в раздевалке, а также любые другие вещи, арендованные Вами на время данного посещения Клуба. В случае утраты ключа от шкафа, номерка от гардероба, арендованных вещей Вы должны возместить стоимость утерянного в соответствии с действующим Прайс-листом.

3.9. Относитесь бережно к имуществу Клуба. В случае нанесения порчи имуществу Клуба Вы должны возместить стоимость поврежденного имущества согласно оценке ущерба Клубом.

3.10. При проведении клубных мероприятий может быть ограничена одна или несколько фитнес-зон, о чем Вы будете извещены не менее чем за 2 (два) дня до проведения указанных мероприятий путем размещения информации на ресепшенеКлуба или возле зоны ограничения.

3.11. Клуб оставляет за собой право отказать в заключении Договора лицу, в отношении которого у Клуба имеются достаточные основания полагать, что данное членство может повлечь за собой снижение уровня безопасности и комфорта на территории Клуба, а также ограничение прав, свобод и интересов Членов Клуба.

3.12. Клуб предоставляет услуги детям:

- от 4 до 18 лет (включительно) в рамках Клубной карты или разовых гостевых визитов. Договор оформляется на законного представителя ребенка (родителя, усыновителя, опекуна). Законный представитель подписывает Договор и заявление о том, что несет ответственность за жизнь и здоровье ребенка на территории Клуба. Дети указанного возраста во взрослые тренировочные зоны для самостоятельных занятий не допускаются;

- дети в возрасте от 4 до 18 лет посещают Клуб в сопровождении законных представителей или иных совершеннолетних членов семьи (бабушек, дедушек и т.д.).

ЗАПРЕЩЕНО:

3.13. Беспокоить других посетителей Клуба, нарушать чистоту и порядок, использовать в своей речи нецензурные выражения.

3.14. Распространять в Клубе, употреблять в Клубе и непосредственно перед посещением Клуба алкогольные напитки, наркотические средства. Курить на территории Клуба. При подозрении на наличие у Члена Клуба признаков алкогольного и/или наркотического опьянения, а также остаточных явлений алкогольного опьянения (похмельный синдром) сотрудники службы внутреннего контроля Клуба, Администрация Клуба вправе применить к нему меры в виде отстранения от тренировок (пребывания в Клубе), вывода за пределы Клуба, вызова сотрудников правоохранительных органов.

3.15. Находиться на территории Клуба с оружием, приносить в Клуб взрывчатые, легко воспламеняющиеся вещества и боеприпасы.

3.16. Находится на территории клуба в верхней одежде. Верхнюю одежду необходимо оставлять в гардеробе Клуба (с учетом режима его работы).

3.17. Самостоятельно включать и выключать звуковую, теле-, видеотехнику, компьютерную технику Клуба, использовать розетки для подключения электронных устройств и бытовых приборов, регулировать любое инженерно-техническое оборудование.

3.18. Входить на территорию служебных и прочих технических помещений без специального разрешения персонала Клуба.

3.19. Выносить имущество Клуба за его пределы.

3.20. Проходить без бахил до раздевалки, проходить в уличной обуви в фитнес-зоны.

3.21. Проводить фото- и видео съемку в Клубе без специальной договоренности с Администрацией Клуба.

3.22. Сушить и развешивать полотенце и личные вещи в раздевалках.

3.23. Пользоваться бритвенными принадлежностями в душевых.

3.24. Приносить свои продукты питания на территорию Клуба. Принимать пищу на территории Клуба (кроме специально предназначенного для этого места).

3.25. Проводить профессиональную тренировку другому Члену/гостю Клуба.

3.26. Находится на тренировочных зонах несовершеннолетним посетителям без сопровождения законных представителей или иных совершеннолетних членов семьи.

**4.КОММУНИКАЦИИ ЧЛЕНОВ КЛУБА И АДМИНИСТРАЦИИ**

4.1. Вы вправе обратиться к администрации Клуба с письменными пожеланиями, замечаниями, рекомендациями, благодарностью. Бланк листа пожеланий находится на ресепшене Клуба. Заполните форму листа пожеланий, напишите обращение.

**5.ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ УСЛУГАМИ**

5.1. К дополнительным услугам относятся: персональные тренировки, консультации специалистов, аренда инвентаря, фитнес-зон и т.д. (подробный перечень указан в Прайс-листе на дополнительные услуги, с которым можно ознакомится на стойке рецепции Клуба).

5.2. Персональная тренировка – это совместная тренировка в фитнес-зоне более 20 минут подряд с элементами обучения, консультации, контроля. Персональные тренировки между Членами Клуба запрещены и являются грубым нарушением Правил Клуба.

5.3. Предварительная запись на оказание услуг является необходимым условием для оказаний услуг Члену/гостю Клуба.

5.4. Вы вправе отказаться от оказания услуги, предупредив об этом Клуб не позднее, чем за 12 часов до ее оказания. Сообщить об отказе необходимо специалисту, оказывающему услугу, либо администратору ресепшена. Если Вы сообщаете об отмене менее чем за 12 часов до ее оказания/не сообщаете, то Клуб вправе взыскать с Вас неустойку в размере 100 (ста) % стоимости услуги. Если Вы не сообщаете об отмене услуги из бесплатного блока заранее (не позднее 12 часов до ее оказания) вторично, то услуга считается оказанной и списывается из бесплатного блока.

**6. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА**

6.1. С целью обеспечения Вашей безопасности в тренажерном зале настоятельно рекомендуем Вам пройти фитнес-тестирование и первичный инструктаж в тренажерном зале перед началом занятий.

6.2. Перед принятием положения, сидя или лежа на тренажере, стелите полотенце среднего размера на сидение тренажера в целях гигиены.

6.3. Для подстраховки в жиме штанги обращайтесь к дежурному инструктору во избежание травматизма.

6.4. Работая на силовых тренажерах, старайтесь исключать удары грузов друг о друга.

6.5. После выполнения упражнения необходимо убирать за собой оборудование и предметы личного пользования.

6.6. Рекомендуется пить воду небольшими глотками каждые 10-15 минут во время силовых и кардио-тренировок.

6.7. Любой из тренажеров может быть ограничен в пользовании (ремонт, профилактические работы). В случае поломки тренажера сообщите об этом дежурному инструктору.

ЗАПРЕЩЕНО:

6.8. Оставлять грифы, гантели и другие свободные веса с упором на стены, зеркала и прочие конструкции (необходимо возвращать оборудование в специально отведенные для этого места).

6.9. Ставить гантели и штанги на многоцелевые скамейки.

6.10. Бросать инвентарь на пол.

6.11. Передвигать тренажеры.

6.12. Пользоваться тренажером, ограниченным для пользования в связи с ремонтом. Самостоятельно устранять поломки тренажеров.

6.13. Самостоятельно регулировать кондиционеры и любое электрооборудование в тренажерном зале. При необходимости регулировки Вы можете обратиться к дежурному инструктору.

**9. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАССЕЙНА**

9.1. Соблюдайте правила личной гигиены и санитарии, обязательно принимайте душ перед посещением бассейна.

9.3. Вы можете посещать бассейн только в купальном костюме и чистой сменной не скользящей обуви (тапочках). Перед входом в чашу бассейна необходимо надевать плавательную шапочку.

9.4. Во время проведения групповых занятий по расписанию дведорожки бассейна доступны только для участников урока. Дежурный инструктор вправе самостоятельно распределять и регулировать количество людей на плавательных дорожках, направляя их на менее загруженные.

9.5. Использование оборудования бассейна допускается только с разрешения дежурного инструктора.

9.6. В целях повышения уровня комфорта при посещении бассейна и в соответствии с требованиями законодательства, Клуб оставляет за собой право на проведение санитарного дня.

ЗАПРЕЩЕНО:

9.7. Проходить в помещение бассейна в верхней одежде и уличной обуви.

9.8. Посещать детям до 18 лет (включительно) бассейн без сопровождения родителя во избежание несчастных случаев.

9.9. Посещать несовершеннолетним гостям бассейн без сопровождения законного представителя или иного совершеннолетнего члена семьи.

9.10. Приносить (оставлять) в душ и бассейн стеклянные, режущие, колючие предметы, жевательную резинку, другой мусор.

9.11. Самостоятельно регулировать аудиоаппаратуру.

9.12. Пользоваться кремами, мазями, сильными парфюмерными ароматами, масками, скрабами, краской для волос, ароматизаторами и т.п. перед погружением в бассейн.

9.13. Посещать бассейн при повреждении и (или) серьезных заболеваниях кожных покровов.

9.14. Плавать в обуви, в масках, с аквалангами, без шапочки на голове, без купального костюма.

9.15. Бегать в помещении бассейна, нырять с бортиков и других окружающих бассейн конструкций, толкаться.

9.16. Резервировать места в зоне отдыха, оставляя на хранение полотенце или другие личные вещи.

9.17. Во время занятий в воде захватывать друг друга, топить, нырять навстречу друг другу, сидеть на бортиках бассейна, подавать ложные сигналы бедствия, совершать прочие действия, которые могут помешать другим посетителям.

9.18. Посещать групповые занятия в медицинских очках.

9.19. Находиться в тренажерном зале детям, не достигшим 18-ти летия. Исключения только для детей, занимающихся персонально с тренером тренажерного зала.

**ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ САУНЫ**

Настоящие правила определяют порядок поведения посетителей в сауне c целью обеспечения охраны здоровья и создания максимально безопасных комфортных условий для пребывания.

Посетитель обязан строго соблюдать правила посещения сауны.

Перед посещением сауны лучше получить консультацию у врача, нельзя парится в состоянии сильного переутомления или острой формы болезни.

При посещении сауны необходимо:

* иметь сменную обувь, мыло, гель для душа, шампунь, мочалку, полотенце, простынь для посещения сауны;
* соблюдать правила личной гигиены, мыться с мылом и мочалкой без купального костюма перед посещением сауны;
* сообщать администратору о наличии противопоказаний для посещения сауны;
* администрация не несет ответственности за состояние здоровья посетителя при сообщении им недостоверной информации о состоянии здоровья, за вред связанный с ухудшением здоровья, если оно ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, имевшегося у посетителя до момента посещения сауны;
* подчиняться указаниям и требованиям администратора;
* клиент должен бережно относиться к имуществу, предоставленному ему в пользование. В противном случае клиент оплачивает стоимость нанесенного ущерба; если ущерб нанесен несовершеннолетним в возрасте до 14 лет, его возмещают законные представители или родители в соответствии с действующим законодательством. Взрослые не должны выпускать детей из поля своего зрения, предварительно объяснив им правила посещения сауны. Ответственность за жизнь и здоровье ребенка несет сопровождающий его родитель или иное лицо совершеннолетнего возраста;
* при обнаружении каких-либо дефектов до начала сеанса клиент обязан незамедлительно сообщить об этом администратору;
* клиент обязан соблюдать чистоту и порядок в помещении сауны;
* посетителям нужно находиться в специальной обуви: сланцах, пляжных тапочках и т. п. для соблюдения собственной гигиены;
* дети до 18 лет должны находиться в сауне только в сопровождении взрослых.

**Посетителям запрещается:**

* совершать действия, несущие прямую или косвенную опасность для жизни человека;
* самостоятельно включать, выключать или регулировать температуру сауны, она работает в оптимальном для всех режиме 80-95 градусов;
* находиться в макияже, контактных линзах, украшениях и часах;
* посещать сауну при наличии инфекционных кожных грибковых и других заболеваний, при плохом самочувствии, температуре, иных признаках нездорового состояния, представляющих опасность для личного здоровья и безопасности, а также для здоровья и безопасности других посетителей;
* посещать сауну без заключения врача о состоянии здоровья и возможности посещения сауны посетителям 70 лет и старше с ограниченными физическими возможностями;
* лить воду и другие жидкости на электрокаменку;
* использовать моющие средства, кремы, косметические и ароматические средства и масла и прочее в парильном отделении, распылять аэрозольные жидкости. Пользоваться в помещении парильного отделения глиной, медом, солью, ягодами и другими продуктами парфюмерии и гигиены. В случае использования подобных ~~предметов~~ средств в других помещениях необходимо убрать за собой все, что попало на пол, стены.
* во избежание травм ходить в помещениях сауны в сухой и резиновой обуви. Передвижения по сауне должны быть осторожными во избежание падения;
* курить и принимать алкоголь;
* пользоваться услугами сауны в состоянии наркотического или алкогольного опьянения;
* плевать на пол, справлять естественную нужду вне туалетов.

Не следует заходить в сауну более трех раз подряд, необходимо отдохнуть минимум полчаса для восстановления нормальной температуры тела.

За несчастные случаи, травмы связанные с нарушением настоящих правил, администрация ответственности не несет.

За нарушение правил посещения сауны администрация имеет право остановить посещение.

В случае возникновения чрезвычайных ситуаций посетитель обязан покинуть помещение, сохраняя спокойствие и не воздавая паники.

При необходимости и для комфорта посетителей допускается введение новых пунктов правил.

**Рекомендации:**

* в сауну с собой нужно взять полотенце, которое следует положить на скамью, прежде чем садиться на нее;
* нельзя посещать сауну сразу после еды или натощак;
* перед входом в парную нужно принять душ, но без использования мыла, геля, молочка, а просто обмыв тело проточной водой, чтобы на коже осталась естественная жировая пленка, предохраняющая кожу от пересыхания;
* перед заходом в парную не следует мочить голову, чтобы не пострадать от перегрева;
* прежде чем войти в парную, наденьте шапочку из войлока, чтобы предупредить тепловой удар;
* войдя в сауну впервые; сядьте или лягте на самую нижнюю полку, чтобы постепенно привыкнуть к температуре (чем выше вы находитесь, тем горячее пар);
* если Вы бываете в сауне не часто; не ложитесь в парной на самую высокую полку, где наиболее высокая температура. Увеличивать температурный режим необходимо постепенно;
* не стоит сидеть на самой нижней скамье с целью пробыть в сауне как можно больше времени;
* если Вы лежите, то перед тем, как покинуть сауну, посидите пару минут;
* первый заход в сауну должен длится не более 8-10 минут. Следите за собственным самочувствием;
* после процедуры следует отдохнуть столько же времени, сколько Вы находились в сауне, это поможет восстановить нормальную деятельность сердечно-сосудистой системы.

**Незнание правил не освобождает от ответственности за их нарушение.**

**Посещение сауны является для посетителей делом сугубо добровольным, поэтому все риски, связанные с пользованием услугой, в случае не соблюдения им правил посетитель берет на себя.**

**Единовременное заполнение сауны - от 1 до 6 человек.**

**10. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

10.1. Клуб вправе в одностороннем порядке вносить изменения и дополнения в настоящие правила Клуба. Новые правила Клуба вступают в силу с момента размещения на ресепшене Клуба.

10.2. Настоящие правила Клуба обязательны для соблюдения всеми Членами и гостями Клуба и являются неотъемлемой частью Договора на предоставление спортивно-оздоровительных услуг.

**Генеральный директор**

**ООО «СТИМУЛ»**

**Харламов Д. С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Член клуба \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Представитель клуба\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**С правилами посещения, принципами работы клуба ознакомлен (на)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**