

# ПУБЛІЧНИЙ ДОГОВІР

про надання послуг

Фітнес - клубу «RYM»

У даному договорі терміни використовуються у наступному значенні:

**Договір** - договір про надання спортивно-оздоровчих послуг та послуг з користування матеріально-технічною базою Фітнес - клубу «RYM», укладений між Виконавцем та Замовником на умовах вказаних у Публічній пропозиції, укладений між Виконавцем та Клієнтом на умовах Оферти з моменту Акцепту Клієнтом її умов.

Акцепт – повне та безумовне, беззастережне прийняття Клієнтом умов Оферти Договору та його додатків. Моментом Акцепту вважається оплата вартості Клубної картки у місці її продажу, за наявності документа про оплату, який це підтверджує.

**Публічна пропозиція (публічна оферта)** - публічна пропозиція Виконавця (викладена на офіційному сайті Клубу <https://www.rym.zone> та/або сторінці Клубу у соціальній мережі Facebook та/або сторінці Клубу соціальній мережі Instagram та/або у куточку споживача Клубу), адресована невизначеному колу фізичних осіб (споживачів), укласти договір про надання спортивно-оздоровчих послуг та послуг з користування матеріально-технічною базою на визначених умовах. Період прийняття оферти не обмежений.

**Виконавець** - фізична особа-підприємець Дерезенко Євген Михайлович.

**Замовник (Клієнт)** - фізична особа, яка досягла 14 віку та відвідала пробне заняття, придбала разову постугу або Абонемент, ознайомилась з Договором, Правилами клубу, Правилами техніки безпеки та погодилась їх виконувати, надала згоду на обробку своїх персональних даних.

**Фітнес - клуб «RYM» - (далі - Клуб)** - нежитлове приміщення розташоване за адресою: м. Київ. вул. Юрія Ілленка (Мельникова), 83а, обладнане спортивними залами, тренажерами, іншим спортивним знаряддям, майданчиками для фізкультурних вправ та іншим майном, у т.ч. загального користування.

**Матеріально-технічна база** – окремі частини приміщення в якому розташовано Клуб (окрім службових), прилеглі території, обладнання спортивних залів, тренажери, інше спортивне знаряддя, обладнання майданчиків для фізкультурних вправ і спорту та інше майно Виконавця, у т.ч. загального користування.

**Клубна картка** – пластикова картка з нанесеним на ній кодом, що надається фізичній особі, після реєстрації якої в адміністрації Виконавця,- ідентифікує особу як Замовника Послуг та є перепусткою для проходу на територію Клубу. Клубна картка містить номер, який співвідноситься з базою даних Виконавця, що містить інформацію щодо прізвища, ім'я та по батькові Замовника (які вносяться зі слів Замовника), вид та термін дії обраного Абонементу згідно прайс-листа Виконавця.

**Послуги з надання матеріально-технічної бази** – надання у користування фізичним особам матеріально-технічної бази Виконавця, для можливості заняття останніми фізичною культурою та спортом.

**Спортивно-оздоровчі послуги** – послуги визначені у Додатку № 2 до даного Договору та на сайті <https://www.rym.zone>

**Послуги** – комплекс послуг, які надаються Виконавцем Замовнику у рамках цього Договору та Додатків (Додаткових угод, доповнень, тощо) до нього.

**Абонемент** – можливість отримання Послуги протягом визначеного терміну, або лімітованої кількості відвідувань.

**Тренер, старший тренер, персональний тренер, інструктор** - (надалі - Тренер) - фізична особа, яка володіє певними навиками та знаннями з фізичної культури і спорту та з якою Виконавцем укладено відповідний трудовий договір.

**Прайс-лист** — письмовий документ Клубу, який містить у собі перелік та вартість відповідних послуг, предметів, а також розмір фінансових (штрафних) санкцій, які діють у Клубі та можуть бути застосовані до порушника цього Договору, Правил клубу та інших Правил (Інструкцій) що діють у Клубі.

**Працівники Виконавця (персонал Клубу, адміністрація Клубу, Тренера Клубу, інструктори)** – фізичні особи, що перебувають з Виконавцем у трудових відносинах, або представляють його інтереси у відповідності до чинного законодавства України.

**Клубні правила** (надалі – «Правила») – зведений перелік умов надання послуг, правил поведінки у Клубі, вимог до відвідувачів, видів послуг, їх об'єм, та іншої необхідної інформації, яка стосується споживачів послуг (Додаток № 1 до Договору).

**Джерела інформування** - офіційний сайт Клубу <https://www.rym.zone> та/або сторінка Клубу у соціальній мережі Facebook та/або сторінка Клубу соціальній мережі Instagram та/або у куточок споживача Клубу, що розміщений у приміщенні Клубу.

**Пробне заняття** – одноразове безкоштовне відвідування Клієнтом будь-якого групового заняття. Один Клієнт може відвідати лише 1 пробне заняття незалежно від виду.

## 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

**1.1** Цей Договір визначає умови відповідно до ст. 641 Цивільного кодексу України та є офіційною публічною офертою Фізичної особи-підприємця Дерезенка Євгена Михайловича, щодо можливості користування матеріально-технічною базою, яка перебуває у власності (орендована) Виконавцем, та надання спортивно-оздоровчих послуг, адресованою фізичним особам, для можливості заняття останніми фізичною культурою та різними видами спорту та укласти Договір на викладених нижче умовах. Надалі по тексті Договору Виконавець та Замовник разом називаються Сторони, а кожен окремо – Сторона.

**1.2** У Клубі діють Правила клубу (далі - Правила), які визначені у Додатку №1 до цього Договору і виконання яких є обов'язковим для сторін.

## 2. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРУ

**2.1** За цим договором Виконавець надає Замовникові можливість користування матеріально-технічною базою Виконавця у порядку та на умовах передбачених цим Договором та додатками до нього та споживання спортивно-оздоровчих послуг, згідно з Додатком №2 а Замовник зобов'язується сплатити Виконавцеві кошти за

користування матеріально-технічною базою Клубу та спортивно-оздоровчі послуги у відповідності з прайс-листом Виконавця, дотримуватись вимог Договору та усіх додатків до нього. Усі додатки до Договору (Правила клубу, Правила техніки безпеки, тощо) є невід'ємною його частиною та мають рівну з даним Договором юридичну силу.

### **3. ПОРЯДОК УКЛАДЕННЯ**

**3.1** Згідно статті 633 Цивільного кодексу України даний Договір являється публічним договором.

**3.2** Публікація Виконавцем тексту Публічної пропозиції та розміщення тексту Публічної пропозиції на інформаційному стенді у Клубі та/або офіційному Сайті Клубу <https://www.rym.zone> та/або на сторінці Клубу у соціальній мережі Facebook є пропозицією Виконавця до необмеженого кола фізичних осіб укласти Договір на умовах викладених у тексті Публічної пропозиції.

**3.3** Договір укладається шляхом прийняття фізичною особою пропозиції Виконавця укласти Договір на умовах викладених у Публічній пропозиції, текст якої розміщено на інформаційному стенді (куточку споживача) Клубу та/або офіційному Сайті Клубу <https://www.rym.zone> та/або на сторінці Клубу у соціальній мережі Facebook.

**3.4** Фізична особа, яка приймає пропозицію Виконавця укласти Договір підтверджує, що вона до укладення цього Договору ознайомила з умовами Публічної пропозиції, Правилами клубу, прайс-листом Виконавця, Правилами техніки безпеки і свідомо без жодного примусу уклала цей Договір.

**3.5** Моментом укладення Договору вважається придбання фізичною особою Абонементу на право користування матеріально-технічною базою Виконавця та/або отримання зареєстрованої клубної картки. З цього моменту фізична особа є стороною Договору, яка іменується Замовник.

**3.6** Публічний договір укладений у такий спосіб має юридичну силу відповідно до ст. 642 Цивільного кодексу України і є рівносильним договору, підписаному Виконавцем та Замовником.

### **4. ПОРЯДОК НАДАННЯ ПОСЛУГ ТА ЇХ ОБСЯГИ**

**4.1** Вартість послуг за цим Договором визначається прайс-листом Виконавця, який розміщено на інформаційному стенді Клубу, або на іншому видному місці. Розрахунки за Договором проводяться в національній валюті, у готівковій або безготівковій формі у розмірі 100 (сто) відсоткової передплати.

**4.2** Доступ в Клуб можливий лише при наявності Клубної картки. При кожному відвідуванні Клубу Замовником з метою отримання Послуг, проводиться обов'язкове сканування Клубної картки адміністрацією Виконавця.

**4.3** Обов'язковою умовою реєстрації Клубної картки є заповнена Анкета Клієнта та наявність особистої фотографії Замовника, яка виготовляється адміністрацією Виконавця у момент укладання Договору. Відсутність особистої фотографії Замовника перешкоджає проведенню його ідентифікації і, як наслідок, позбавляє можливості відвідувати Клуб. Фотографія Замовника є одним з головних критеріїв персоніфікації Клубної картки.

**4.4** Клубна картка є індивідуальною, її використання іншими особами може бути здійснено лише після її перереєстрації на таку особу.

**4.5** Термін дії Клубної картки не обмежений, однак, користування матеріально-технічною базою Клубу та споживання спортивно-оздоровчі послуги Замовник може здійснювати лише у таких випадках: при відвідуванні Клієнтом пробного заняття та за наявності заповненої Анкети; оплаченого абонементу або разової послуги згідно прайс-листа Виконавця.

**4.6** Отримана Замовником Клубна картка переходить у його власність. Вартість виготовлення першої отриманої Замовником Клубної картки входить у вартість Послуг за цим Договором. Додаткове виготовлення втраченої Замовником Клубної картки вважається наданням додаткових послуг та сплачується ним додатково, згідно з прайс-листом Виконавця.

**4.7** У разі закінчення строку дії абонементу, який передбачено діючим прайс-листом, або Замовник використав усі оплачені заняття достроково вважається, що Послуги Замовником спожиті, а Виконавець вважається таким що надав Послуги належним чином та у повному обсязі.

**4.8** Години відвідування Клубу Замовником встановлюються відповідно до розкладу роботи Клубу з урахуванням виду оплаченого абонементу згідно прайс-листа Виконавця.

**4.9** Виконавець залишає за собою право змінювати розклад роботи Клубу. Про такі зміни розкладу адміністрація Виконавця заздалегідь повідомляє відвідувачів шляхом розміщення відповідної інформації будь-яким зручним способом, з використання Джерел інформації, окрім випадків, які не залежать від волі Виконавця.

**4.10** Усі додаткові послуги сплачуються Замовником згідно прайс-листа Виконавця.

## **5. ПРАВА ТА ОБОВ'ЯЗКИ СТОРІН**

### **5.1 Виконавець зобов'язаний:**

**5.1.1** на підтвердження права Замовника відвідувати Клуб оформити та надати Замовникові Клубну картку;

**5.1.2** надавати Замовникові можливість користуватись майном Клубу у порядку передбаченому цим Договором та Правилами;

**5.1.3** утримувати Клуб в належному санітарно-гігієнічному стані;

**5.1.4** забезпечити належне функціонування спортивного обладнання та інвентарю, а також допоміжних побутових приміщень призначених для користування Замовником;

**5.1.5** повернути кошти Замовнику, сплачені ним за Послуги в наступних випадках:  
а) незалежно від причини, протягом 14 днів після оплати, якщо користування Послугою не було розпочато - кошти повертаються в повному обсязі;

Для повернення коштів, Замовнику необхідно подати відповідну заяву до адміністрації Виконавця та пред'явити свій паспорт (у деяких випадках, на вимогу представника Виконавця, надати документ, що підтверджує оплату послуг).

**5.1.6.** забезпечити належне надання спортивно-оздоровчих послуг у відповідності до вимог діючого законодавства України до кожного виду (типу) таких послуг, у тому числі забезпечити дотримання техніки безпеки працівниками та Тренерами Клубу.

## **5.2 Виконавець має право:**

**5.2.1** вимагати від Замовника сплати вартості разової послуги або послуг відповідно до обраного абонементу згідно прайс-листа Виконавця, а також вартості додаткових послуг;

**5.2.2** вимагати від Замовника дотримання усіх вимог цього Договору та Правил;

**5.2.3** зробити зауваження Замовнику у разі порушення ним Договору та Правил, вказати на підстави такого порушення і скласти Акт про порушення Замовником Договору, або Акт про факт нанесення шкоди майну (надалі разом - Акти). Акти мають бути складені комісією у складі не менш ніж 1 (однієї) уповноваженої особи Виконавця та 2 (двох) незалежних осіб. У разі якщо Замовник відмовився від підписання Актів, Акти вважаються дійсними за умови дотримання процедури їх складання, передбаченої даним пунктом. З моменту набрання чинності Актів, тобто з моменту їх підписання комісією, Замовник несе відповідальність, у тому числі, але не виключно, матеріальну, передбачену даним Договором, Правилами та чинним законодавством України. У разі якщо порушення сталось 1 (один) і більше рази (в залежності від тяжкості порушення, що встановлюється за особистим переконанням Виконавця) – позбавити права відвідувати Клуб без повернення Замовнику грошових коштів, сплачених за цим Договором;

**5.2.4** не допускати Замовника до приміщень Клубу якщо зовнішній вигляд Замовника дає працівникам Виконавця підстави вважати, що останній перебуває у стані алкогольного сп'яніння, або під впливом дії будь-якої наркотичної речовини, або під дією медичних препаратів, якщо це впливає на поведінку, реакцію і свідомість Замовника, і якщо обставини, перелічені у цьому пункті Договору, є очевидними для співробітників Виконавця;

**5.2.5** на власний розсуд відмовити фізичній особі в укладенні Договору, або ініціювати припинення надання Послуг Замовникові, про що повідомити останнього та, за наявності підстав, вжити заходів щодо повернення йому коштів за не використаний абонемент, у порядку передбаченому цим Договором. У випадку припинення надання Послуг Замовникові з підстав порушення останнім умов цього Договору та додатків до нього, - кошти за не використані Послуги Замовнику не повертаються;

**5.2.6** в односторонньому порядку вносити зміни в будь-який час на свій розсуд до даної Оферти, Правил, Прайс-листа, тощо. Такі зміни набирають чинності з часу розміщення зміненого тексту на інформаційному стенді Клубу. Замовник погоджується і визнає, що внесення змін до Оферти, спричиняє внесення таких змін до Договору, і такі зміни до Договору набирають чинності одночасно із внесенням змін в Оферті.

**5.2.7** змінювати діючий розклад групових занять в односторонньому порядку, додавати або видаляти заняття з оповіщенням про це шляхом оприлюднення нових розкладів на Джерелах інформування (на усіх або за власним вибором) не пізніше 3 календарних днів до набрання ними чинності;

**5.2.8** без попереднього сповіщення встановлювати і скасовувати різноманітні знижки, маркетингові акції, пільги, засновувати дисконтні програми, змінювати прайс-лист;

**5.2.9** обмежувати використання будь-якого тренажера або обладнання для проведення профілактичної або ремонтної роботи з ним;

**5.2.10** здійснювати відео та аудіо нагляд у приміщеннях Клубу та прилеглих територіях, а також відео та аудіо фіксацію усіх дій Персоналу та відвідувачів Клубу, без окремої згоди останніх (з урахуванням норм моралі та етики). Використовувати результати відео та аудіо фіксації у відповідності до чинного законодавства України (у т.ч. як докази у будь-яких спірних питаннях).

**5.2.11** інші права передбачені цим Договором та законодавством України.

### **5.3 Замовник зобов'язується:**

**5.3.1** завчасно та у повному обсязі оплатити вартість Послуг за цим Договором (у т.ч. додаткових), які передбачені прайс-листом Виконавця;

**5.3.2** повідомити співробітникам Виконавця достовірну інформацію щодо анкетних та контактних даних (ППП, № телефону, віку, тощо), а також інформацію про можливі протипоказання (стан здоров'я та ін.) щодо отримання Послуг, надавати за вимогою Замовника довідки про стан здоров'я;

**5.3.3** відвідувати Клуб лише при пред'явленні Клубної картки, а у разі її втрати відновити за додаткову плату, згідно діючого прайс-листа;

**5.3.4** не передавати Клубну картку іншим особам для її використання в Клубі;

**5.3.5** відвідувати Клуб в межах його робочого часу згідно з графіком його роботи;

**5.3.6** охайно та дбайливо ставитись до обладнання, додаткового інвентарю та іншого майна Виконавця;

**5.3.7** самостійно стежити за своїми речами та не залишати їх без нагляду;

**5.3.8** ести відповідальність, матеріальну та/або нематеріальну за шкоду нанесену майну Виконавця, або майну третіх осіб, а також відповідальність за свої дії під час відвідування Клубу;

**5.3.9** дотримуватись умов цього Договору, додатків до нього, загальноприйнятих правил етики, культури спілкування та норм чинного законодавства України;

**5.3.10.** дотримуватись правил безпеки під час користування матеріально-технічною базою;

**5.3.11.** попередньо виконувати запис на спортивно-оздоровчі послуги.

### **5.4 Замовник має право:**

**5.4.1** отримувати послуги у порядку та на умовах передбачених цим Договором, Правилами клубу та видом абонементу згідно прайс-листа Виконавця який обрав Замовник;

**5.4.2** користуватись додатковими послугами, згідно прайс-листа Виконавця;

**5.4.3** вимагати від Виконавця виконувати його обов'язки за цим Договором;

**5.4.4** отримувати будь-яку інформацію щодо діяльності Клубу, яка не вважається Виконавцем конфіденційною;

**5.4.5** на досудове та максимально повне врегулювання спірних питань, які можуть виникнути під час виконання цього Договору і вжиття всіх можливих досудових заходів для вирішення порушених питань;

**5.4.6** під час споживання Послуг отримувати допомогу (консультування) фахівців які володіють певними знаннями та навиками щодо занять фізичною культурою та різними видами спорту – Тренерів.

## **6. ТРЕНЕР**

**6.1** Тренер має право надавати Замовнику консультації з правильності користування тренажерами, іншим спортивним інвентарем, а також правильності та послідовності виконання фізичних вправ, тощо.

**6.2** Розмір та порядок оплати консультаційних послуг Тренера визначаються прайс-листом Виконавця.

**6.3.** Виконавець не несе відповідальності за неякісне та неправильне надання Тренером консультаційних послуг, та за шкоду, яка може бути заподіяна внаслідок неякісного надання таких послуг.

**6.4.** Виконавець регулює та контролює відносини та зобов'язання Тренера перед Замовником та третіми особами.

**6.5.** Поняття «Тренер, старший тренер, персональний тренер, інструктор, тощо» є внутрішньо клубним визначенням та поняттям. Кваліфікаційні вимоги, передбачені профільними нормативно-правовими актами, до наведених вище понять у розумінні цього Договору, не застосовуються.

## **7. СТРОК ДІЇ ДОГОВОРУ**

**7.1** Строк дії Договору збігається зі строком споживання послуг або дії придбаного Замовником абонементу згідно прайс-листа Виконавця. Абонемент на місяць діє протягом 37 календарних днів.

**7.2** Договір вважається пролонгованим у випадку придбання Замовником абонементу на наступний строк. Кількість пролонгувань необмежена.

## **8. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ СТОРІН І ВИРІШЕННЯ СПОРІВ**

**8.1** Усі спори, що можуть виникнути у зв'язку з виконанням цього договору чи пов'язані з ним, вирішуються шляхом переговорів між Сторонами або їхніми представниками. Якщо спір не можливо вирішити шляхом переговорів протягом тридцяти календарних днів, він вирішується у судовому порядку, визначеному чинним законодавством України;

**8.2** За порушення цього Договору Сторони несуть відповідальність, встановлену цим Договором та чинним законодавством України.

**8.3** Виконавець не несе ніякої відповідальності за будь-які негативні наслідки, що можуть мати місце при отриманні Замовником Послуг, у т.ч. пов'язані зі станом здоров'я, якщо такі стались не з вини Виконавця.

**8.4** Виконавець не несе відповідальності за дії та/або бездіяльність третіх осіб, які не є його працівниками.

**8.5** Виконавець не несе відповідальності за незручності у отриманні Замовником Послуг (у т.ч. з технічних причин), які стались не з вини Виконавця, або які останній не міг передбачити.

**8.6** Виконавець не несе жодної відповідальності за будь-які пошкодження, псування, забруднення майна (особистих речей, елементів одягу, власного спортивного спорядження, тощо) Замовника.

## **9. ЗАВЕРШАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ**

**9.1** Інформація вважається доведеною до відома Замовника якщо вона розміщена на інформаційному стенді (куточку споживача) Клубу та/або на офіційному Сайті Клубу <https://www.rym.zone/> та/або сторінці Клубу у соціальній мережі Facebook та/або . сторінці Клубу у соціальній мережі Instagram/

**9.2** Придбавши та пройшовши процедуру реєстрації Клубної картки Замовник заявляє, що він перебуває при здоровому розумі та ясній пам'яті, діє добровільно, свідомо та розумно, без впливу обману, помилки, без будь-якого примусу, як фізичного так і психологічного, розуміє значення своїх дій та їх правові і фактичні наслідки та усвідомлює, що факт укладення цього Договору означає, що: а) Замовник свідомо погоджується на всі умови Договору; б) стан здоров'я Замовника дозволяє йому споживати Послуги Виконавця у відповідності до цього Договору; в) він добровільно бере на себе відповідальність за можливі травми чи інші ушкодження його здоров'ю, отримані внаслідок використання спортивного обладнання та/або під час здійснення будь-яких фізичних вправ (навантажень); г) він не має медичних протипоказань для занять спортом та свідомо звільняє Виконавця від будь-якої відповідальності за можливі нещасні випадки, які можуть трапитись з ним на території Клубу; д) на виконання Закону України «Про захист персональних даних» від 01.06.2010 року, укладенням цього Договору, Замовник надає згоду Виконавцю на внесення, зберігання та обробку своїх персональних даних, на здійснення дій з персональними даними які пов'язані зі збиранням, реалізацією, накопиченням, зберіганням, узагальненням, зміною, використанням і поширенням, знеособленням, знищенням відомостей щодо Замовника; е) він несе повну відповідальність за правильність вказаних персональних даних, зобов'язується своєчасно повідомляти Виконавця про їх зміну, а у разі неповідомлення, усвідомлює ризик настання пов'язаних з цим несприятливих наслідків.

**9.3** Усі правовідносини, що виникають з цього Договору або пов'язані з ним, у тому числі пов'язані з дійсністю, укладенням, виконанням, зміною та припиненням цього Договору, тлумаченням його умов, визначенням наслідків недійсності або порушення Договору, регулюються цим Договором та відповідними нормами чинного законодавства України, а також звичаями ділового обороту, які застосовуються до таких правовідносин на підставі принципів добросовісності, розумності та справедливості.



**9.4** Цей Договір складений при повному розумінні Сторонами його умов та термінології українською мовою.

**9.5** Усі додатки до Договору є невід'ємною його частиною та мають рівну з даним Договором юридичну силу.

**9.6** Питання не урегульовані даним Договором регулюються чинним законодавством України.

## Додаток № 1

### до Публічного Договору про надання послуг Фітнес - клубу «RYM»

#### ПРАВИЛА КЛУБУ

##### 1. Вступ

1.1. У Клубі встановлені Правила клубу, обов'язкові для Персоналу, Замовників та гостей Клубу. Пропонуємо Вам уважно ознайомитися з Правилами і неухильно дотримуватися їх.

1.2. У разі порушення Правил клубу - Виконавець має право застосувати необхідні заходи оперативного впливу, включаючи право в односторонньому порядку припинити дію Публічного договору.

1.3. З діючими Правилами клубу Ви завжди маєте можливість ознайомитись на рецепції Клубу та сайті Клубу.

1.4. Правила клубу можуть бути переглянуті або доповнені Виконавцем. Кожні нові Правила клубу замінюють попередні. Змінені Правила є обов'язковими для всіх Замовників.

1.5. За наслідки, що виникли у разі недотримання цих Правил, Виконавець відповідальності не несе.

##### 2. Загальні правила

2.1. Гість Клубу може переміщуватись по території клубу тільки у супроводі тренера, або іншого представника Виконавця, визначеного адміністрацією. Тренер, або інший представник Виконавця зобов'язаний після закінчення презентації клубу (або вчинення інших дій, у т.ч. сервісного обслуговування, перевіряючих заходів, тощо) провести відвідувача до рецепції.

2.2. Виконавець надає Послуги у Клубі у відповідності до розкладу роботи Клубу, який розміщено на інформаційному стенді Клубу або на іншому видному місці. Точний час в Україні визначається за посиланням <http://timenow.in.ua/>

2.3. Заняття в Клубі необхідно завершувати за 15 хвилин до закінчення роботи та залишати приміщення Клубу не пізніше встановленого часу закінчення роботи Клубу.

2.4. При вході до приміщення Клубу менш, ніж за 1 (одну) годину до встановленого часу закриття, персонал Клубу нагадує Замовникові про максимальний період часу перебування на території Клубу. Допуск до Клубу припиняється за 30 (тридцять) хвилин до закінчення роботи Клубу.

2.5. Виконавець залишає за собою право не частіше, ніж 1 (один) раз на календарний тиждень змінювати розклад роботи Клубу, про що адміністрація Клубу повідомляє відвідувачів шляхом розміщення відповідної інформації на стенді клубу або будь-яким іншим шляхом.

2.6. Прайс-лист у Клубі може бути змінений Виконавцем, про що адміністрація Клубу повідомляє відвідувачів шляхом розміщення відповідної інформації в Клубі або будь-яким іншим шляхом.

2.7. При використанні Замовником Абонементу, лімітованого кількістю відвідувань, Виконавець не повертає зняте відвідування при неможливості Замовником продовжити отримання Послуги з власної вини та причин.

2.8. Незалежно від причин, дія всіх Абонементів, які наведені в прайс-листі Виконавця, не може бути перенесена або зупинена, в разі якщо користування Послугами було розпочато.

2.9. Клубна картка пред'являється адміністрації Клубу для сканування та ідентифікації Замовника кожного разу, коли останній відвідує Клуб. Персонал Клубу має право вимагати від Замовника пред'явити документ, що посвідчує його особу (паспорт громадянина України, свідоцтво про народження, посвідчення водія, учнівське (студентське) посвідчення, інші документи, які, на переконання адміністрації Клубу, достатні для встановлення особи), а Замовник зобов'язується його пред'явити. У разі невідповідності даних особи, зазначених у документі, даним, зазначеним у Клубній картці, адміністрація Клубу має право вилучити таку Клубну картку до з'ясування усіх обставин, про що складає відповідний акт у 2 (двох) примірниках за підписом особи, яка вилучила Клубну картку. 1 (один) з таких примірників надається особі, яка пред'явила невідповідну Клубну картку. Вилучена Клубна картка залишається в Клубі до з'ясування обставин, що призвели до її вилучення та прийняття рішення у відповідності до вимог Договору.

2.10. Перебуваючи на території Клубу, Замовник повинен поводитись відповідно до загальних правил громадського порядку, не турбувати інших відвідувачів Клубу, дотримуватись чистоти, правил гігієни та санітарії, пожежної безпеки та не створювати некомфортних умов для інших відвідувачів Клубу. Замовник повинен перебувати в приміщеннях Клубу, окрім вхідної частини, роздягалень та біля рецепції, в змінному взутті або бахілах.

2.11. Вибір музичного супроводу на території Клубу здійснюється Адміністрацією

2.12. Для зберігання цінних речей, Замовнику надається можливість використовувати шафи для особистих речей розташовані в роздягальнях, тільки на час перебування в Клубі.

2.13. За будь-яких травматичних пошкоджень, або погіршення самопочуття негайно зверніться до персоналу Клубу за першою допомогою.

2.14. Клієнт повинен самостійно і відповідально контролювати стан свого здоров'я, за наявності хронічних, інфекційних, дерматологічних захворювань, а також інших протипоказань, - зобов'язаний утриматись від відвідування Клубу і не ставити під загрозу своє життя та здоров'я, а також життя та здоров'я оточуючих.

2.15. Залишаючи приміщення Клубу, Клієнт повинен повернути адміністрації Виконавця ключ від шафи для переодягання, при використанні шафи для особистих речей - ключ від цієї шафи, у разі коли цей ключ був отриманий на рецепції, а також будь-які предмети взяті в оренду.

2.16. Окрім існуючих заборон, передбачених чинним законодавством України, на території Клубу Замовнику (у тому числі Гостям клубу) категорично забороняється вчинення таких дій:

2.16.1. професійна відео - та фотозйомка, без згоди Виконавця;

2.16.2. перебування з будь-якими видами зброї без дозволу адміністрації Клубу, носіння холодної, вогнепальної та будь-якого іншого виду зброї;

2.16.3. вживання гарячих та холодних страв в приміщеннях Клубу (за виключенням продуктів придбаних на рецепції або фітнес барі Клубу)

2.16.4. вживання будь-яких напоїв (гарячих напоїв, коктейлів, тощо) здійснюється виключно біля рецепції, або, за наявності, біля фітнес бару; в тренувальних зонах вживання напоїв можливе лише в закритій тарі (шейкери, пляшки та посуд з кришками, тощо).

2.16.5. вживання спиртних напоїв, наркотичних засобів та/або їх аналогів, а також паління (цигарок, сигар, електронних аналогів, у тому числі, але не виключно електронні цигарки, електронні системи (пристрої) нагрівання тютюну);

2.16.6. проносити в комерційних цілях в приміщення Клубу свої напої (у т.ч. воду) та спортивне харчування (у т.ч. коктейлі), а також виготовлення, вживання та пригощання інших відвідувачів Клубу власним спортивним харчуванням (у т.ч. коктейлями) на території Клубу;

2.16.7. розповсюдження та купівля-продаж спиртних напоїв, наркотичних засобів та/або їх аналогів, будь-яких медикаментів та/або спортивного харчування, та/або біодобавок;

2.16.8. проносити на територію Клубу будь-яких тварин;

2.16.9. проводити дітей віком до 7 років в приміщення Клубу на час тренування без придбання окремого абонементу;

2.16.10. перебування Замовника та/або осіб, за яких він відповідає, у місцях, відведених для персоналу, без запрошення та відома персоналу;

2.16.11. проводити тренування інших відвідувачів Клубу;

2.16.12. вчинення дій, які суперечать загальноприйнятим морально-етичним нормам;

2.16.13. непристойна поведінка та жести;

2.16.14. прояв расової, релігійної, національної та будь-якої іншої дискримінації;

2.16.15. грубе поводження по відношенню до персоналу та інших відвідувачів Клубу;

2.16.16. нецензурні, голосні, образливі вислови та погрози на адресу будь-якої особи;

2.16.17. використання гучномовних пристроїв, якщо це заважає будь-якій особі, яка перебуває на території Клубу;

2.16.18. захащувати речами лавки і проходи, заважати вільному переміщенню інших відвідувачів і персоналу;

- 2.16.19. залишати особисті речі у приміщеннях, роздягальнях, шафах та ін., після закінчення відвідування;
- 2.16.20. відвідувати Клуб при наявності інфекційних і застудних захворювань, а також медичних протипоказань;
- 2.16.21. передавати свою Клубну картку іншим особам;
- 2.16.22. кидати (різко відпускати не повернувши у початкове положення) спортивний інвентар (штанги (гриф, диски до нього) гантелі, рукоятки тренажерів, ручки для тяги і т. д.), у т.ч. на підлогу.
- 2.16.23. Реклама у будь-який спосіб, будь-якої, без виключення, продукції (у т.ч. спортивного харчування, тощо) та суб'єктів, що здійснюють її реалізацію, без погодження з Виконавцем. Виконавець, на власний розсуд, має право вимагати оплати такої реклами.
- 2.16.24. Проносити на територію Клубу продукцію в скляній тарі.

### **3. Правила поведінки на тренувальних територіях**

- 3.1. Вхід на територію для тренувань можливий лише в закритому спортивному змінному одязі та взутті. Під час тренувань верхня частина тіла має бути закрыта елементом одягу.
- 3.2. Користування засобами парфумерії з різкими та/або стійкими запахами на тренувальних територіях заборонені.
- 3.3. Перед початком занять на тренажерах Замовник зобов'язаний ознайомитись з інструкцією з користування тренажером та чітко виконувати усі рекомендації та вимоги такої інструкції. Інструкції з використання того чи іншого тренажера розміщені на самому тренажері, або знаходяться на інформаційному стенді. У будь-якому випадку Замовник має право проконсультуватись з питання використання тренажера з Тренером.
- 3.4. Категорично забороняється використовувати тренажер будь-яким іншим способом ніж той, який вказаний у інструкції до тренажеру.
- 3.5. Категорично забороняється використовувати спортивне обладнання (штанги, гантелі, тренажери та ін.) у спосіб та з навантаженням, що не відповідає його технічним характеристикам (інформацію про технічні характеристики того чи іншого обладнання можливо отримати у персоналу Виконавця).
- 3.6. Користування тренажерами може бути тимчасово обмежене для проведення профілактичних ремонтних та інших робіт.
- 3.7. З метою уникнення передчасного зносу, поломок, забезпечення нормального функціонування тренажерів та іншого спорядження Клубу, персоналом Виконавця регулярно здійснюються його профілактичні перевірки. При цьому, з метою змащування окремих вузлів та деталей тренажерів, згідно інструкцій по їх експлуатації, використовуються спеціальні змащувальні засоби. Клієнтам та Гостям Клубу забороняється притулятись, чіпати руками, лагодити та ін., рухомі та не рухомі частини тренажерів та іншого спорядження (особливо ті на які нанесено спеціальні змащувальні засоби), що не використовуються для виконання відповідних спортивних вправ, передбачених інструкцією з використання

обладнання, оскільки це може призвести до забруднення (ушкодження) окремих частин тіла Замовника, забруднення та псування одягу (у т.ч. одягу інших відвідувачів), за що Виконавець не несе жодної відповідальності, а також забруднення та псування іншого обладнання та інтер'єру Клубу.

3.8. Якщо Замовник використовує обладнання тренажерного залу більше одного підходу, необхідно бути уважним до інших осіб, які хотіли б скористатися тим же обладнанням. Якщо Ви помітили, що хтось чекає, коли Ви закінчите вправи на тренажері, просимо, першим запропонуйте робити підходи до тренажера по черзі.

3.9. Якщо у Вас виникло питання, як користуватися тим чи іншим тренажером або будь-яке інше питання - звертайтеся до Тренерів, вони завжди Вам допоможуть.

3.10. Під час занять на тренажерах користуйтеся рушником з метою особистої гігієни.

3.11. Перебування дітей віком до 14 років у тренажерному залі без супроводу Тренера, або особи що за них відповідає, суворо заборонено. Відповідальність за дії дітей, їх стан здоров'я, або шкоду що може бути заподіяна їх здоров'ю, несуть Тренер або особи, що за них відповідають.

3.12. Самостійні заняття дітей в тренажерному залі дозволені з 14 років.

3.13. Після тренування Замовник зобов'язаний прибрати штанги, гантелі та інше незакріплене обладнання та спорядження, які він використовував у процесі отримання Послуг, на спеціально визначені для них місця.

3.14. Забороняється виносити спортивне обладнання та інвентар із залів, в якому такий інвентар знаходиться.

3.15. Забороняється притулятися до дзеркал, що використовуються в інтер'єрі Клубу, а також виконання тих чи інших вправ (дій) що можуть призвести до пошкодження/псування інтер'єру Клубу (у т.ч. дзеркал, підлоги, стін, стелі, елементів освітлення, вентиляції, тощо) у спосіб, не передбачений відповідними інструкціями до обладнання, або в безпосередній близькості до предметів інтер'єру. У разі пошкодження/псування предметів інтер'єру Клубу, Замовник несе відповідальність передбачену цим Договором та чинним законодавством України.

3.16. Персонал Виконавця, Тренери мають право зробити зауваження Замовникові та зупинити виконання ним тої чи іншої спортивної вправи (у т.ч. що виконується за допомогою спортивного обладнання) якщо вважають, що подальше виконання цієї вправи може загрожувати життю та здоров'ю Замовника та інших відвідувачів Клубу та/або може призвести до пошкодження майна Виконавця. У разі, якщо Замовник не реагуватиме на відповідне зауваження та продовжуватиме виконання наведеної вище вправи, Виконавець, в односторонньому порядку має право негайно розірвати з таким Замовником Публічний Договір та, за відсутності інших порушень Договору з боку Замовника, повернути останньому грошові кошти за невикористану частину Абонементу.

3.17. За усі негативні наслідки, що можуть трапитись у зв'язку з порушенням вимог цього Розділу, у т.ч. відносно інших Клієнтів (Гостей) Клубу, Виконавець жодної відповідальності не несе.

#### **4. Порядок проведення групових занять:**

- 4.1. Групові заняття проводяться виключно за розкладом;
- 4.1.1. запізнення на групове заняття не являється приводом для зміни розкладу чи формату заняття;
- 4.1.2. при запізненні на заняття більш, ніж на 10 (десять) хвилин адміністрація Виконавця має право не допустити на заняття дану особу;
- 4.1.3. Виконавець на власний розсуд, дбаючи виключно про життя та здоров'я Замовника, може надати аргументовану відмову останньому у відвідуванні групових занять, в тому числі, але не виключно, у випадку, якщо відвідування групових занять може негативно вплинути на здоров'я Замовника;
- 4.1.4. розклад групових занять та їх кількість складається на період до 1 (одного) місяця та може змінюватись на розсуд Виконавця з врахуванням побажань відвідувачів;
- 4.1.5. забороняється використання мобільних телефонів під час групових занять.
- 4.2. Відвідування Замовником кардіо та тренажерної зали не входить у вартість абонементу групових занять, але може бути окремо оплачено, шляхом придбання комбінованого абонементу.
- 4.3. Адміністрація Клубу має право вносити зміни в розклад групових занять, в тому числі, але не виключно, змінювати час та кількість занять, тощо.
- 4.4. Цими Правилами Виконавець попереджує, а Клієнт усвідомлює та погоджується з тим, що тренувальні зали для групових занять мають певну допустиму кількість місць, перевищення якої призводить до створення незручностей для відвідувачів під час проведення занять у групових залах та, як наслідок, неповноцінного надання відвідувачам таких видів Послуг. Оскільки будь-яке перевищення допустимої кількості відвідувачів на групових заняттях може спричинити встановлення обмеження для відвідувачів Клубу щодо їх участі у таких групових заняттях, то таке обмеження не може бути розцінене як власна ініціатива Виконавця, за яку Виконавець повинен нести відповідальність, а лише вказує на підвищену популярність такого виду групових занять.
- 4.5. Клієнт, розуміючи обмежену кількість місць на груповому занятті, зобов'язаний заздалегідь (не пізніше ніж за 24 години) зробити запис на групове заняття.

## **5. Порядок надання послуг масажу**

- 5.1. Оплата за послугу здійснюється до початку сеансу.
- 5.2. Масаж виконується спеціалістом з масажу, який має медичну освіту у масажному кабінеті у відповідності до техніки виконання обраного Замовником виду масажу.
- 5.3. Під час сеансу Замовник повинен виконувати вказівки спеціаліста, який виконує масаж.
- 5.4. Прибирання та дезінфекція масажного кабінету здійснюється технічним спеціалістом після кожного відвідувача.
- 5.5. Замовник зобов'язаний повідомити спеціаліста з масажу про незадовільний стан свого здоров'я до початку надання послуги.

## **6. Інші умови**

6.1. Послуги у Клубі надаються згідно діючого прайс-листа Виконавця. Будь-які інші види платних/безоплатних послуг не передбачені прайс-листом у Клубі не надаються.

6.2. Для одягу слід використовувати шафу в роздягальні.

6.3. Ключ від шафи отримується на рецепції Клубу. Замовнику надається виключно один ключ від шафи для переодягання, Замовник при знаходженні в клубі, може користуватися виключно однією шафою для переодягання. Не дозволяється залишати свої речі в шафах після закінчення занять у Клубі (за винятком випадку оренди шафи, при умові наявності зазначеної послуги).

6.3.1. Незалежно від віку, доступ клієнтів, гостей Клубу та осіб за яких вони відповідають в роздягальню протилежної статі категорично заборонений! Короткострокові винятки допускаються під час прибирання роздягалень, поточного їх ремонту та ін., з обов'язковим попередженням та за дозволом осіб, що на той час там перебувають. (В разі необхідності переодягання дітей ключ від шафи надається у роздягальню відповідно до статі дитини)

6.4. Перед виходом з Клубу ключ від шафи необхідно повернути на рецепцію.

6.5. Недоцільно залишати особисті речі, ключі від шафи та від шафи для особистих речей без нагляду.

6.6. Виконавець не несе відповідальності за забуті, загублені, викрадені або залишені без нагляду речі Замовника чи осіб, за яких він відповідає (у тому числі з шаф для переодягання та шаф для особистих речей).

6.7. За втрату ключа від шафи для переодягання або ключа від шафи для особистих речей стягується штраф згідно з прайс-листом Виконавця.

6.8. У разі блокування Замовником використання шаф іншими Клієнтами, шляхом зберігання в ній особистих речей, у період його відсутності в Клубі (за винятком випадку оренди шафи, при умові наявності зазначеної послуги), Замовник зобов'язаний сплатити компенсацію за блокування шафи, згідно прайс-листа Виконавця, незалежно від строку блокування.

6.9. Замовник несе матеріальну відповідальність за втрату або пошкодження майна Клубу.

6.10. У разі відмови Замовника від оплати штрафних (фінансових) санкцій, за порушення умов Договору та цих Правил, або відмови його від оплати понаднормового користування послугами Клубу чи оплати користування додатковими послугами. Клуб має право відрахувати суму таких штрафних (фінансових) санкцій (заборгованості) з уже сплачених на користь Клубу коштів Замовником із одночасним пропорційним зменшенням (на суму відрахування) терміну дії абонементу.

6.11. Виконавець не несе відповідальності за не настання результату, очікуваного Замовником від занять в Клубі.

## **7. Заключні положення**



7.1. Замовник погоджується з тим, що надані ним персональні дані, які зазначаються під час реєстрації Клубної картки, необхідні для ідентифікації останнього та є добровільним волевиявленням Клієнта щодо дозволу на обробку його персональних даних та їх використання в рамках чинного законодавства України.

7.2. Замовник усвідомлює та погоджується з такими фактами: що у відповідності до санітарних норм та з метою забезпечення безпечного для здоров'я Клієнта надання Послуг, приміщення Клубу потребує періодичного проведення поточного ремонту, внаслідок чого надання Виконавцем Послуг може бути тимчасово припинене; що більшість обладнання Клубу (тренажери та інше) мають безперебійний режим роботи, внаслідок чого потребують періодичної профілактики з метою запобігання подальшого їх виходу з ладу, тому проведення вищезазначених заходів не впливає на строк дії абонементу Клієнта.

7.3. Замовник усвідомлює, що Виконавець не несе відповідальності за дії та/або бездіяльність третіх осіб, в тому числі, але не виключно, державних органів та осіб, які є власниками будівлі, в якій розташований Клуб, що призвели до негативних наслідків, в тому числі відсутності гарячого тепло/водопостачання в Клубі, тощо.

7.4. Замовник погоджується з тим, що користування ним парковкою/машиномісцями для автотранспорта, у разі її наявності біля Клубу, здійснюється на умовах, встановлених власником будівлі і прилеглої території (далі за текстом – Власник) та є правовими відношеннями, які виникають між Власником та Клієнтом, зокрема, автотранспорт Клієнта, залишений на парковці/машиномісці, не вважається переданим на зберігання Виконавцю.

7.5. Клієнт проінформований, усвідомлює та погоджується, що Клуб розміщується в будівлі, яка не є власністю Виконавця, внаслідок чого, можлива бездіяльність та/або непередбачувані дії власників будівлі або дії (бездіяльність) третіх осіб, подолання наслідків яких знаходяться поза контролем та волею Виконавця. Такі дії можуть впливати на діяльність Клубу, у тому числі можуть призвести до закриття Клубу або тимчасового припинення можливості Виконавця надавати Послуги.

7.6. Замовник заявляє, що: а) він свідомо погоджується на всі умови цього Договору та усіх Додатків до нього та зобов'язується їх виконувати; б) він не має жодних претензій до змісту цього Договору і умови Договору його повністю влаштовують та є справедливими по відношенню до обох Сторін; в) Клієнт свідомо погоджується з тим, що його участь у всіх тренуваннях, групових заняттях та інших заходах відбуватиметься на власний розсуд та ризик.

7.7. Укладаючи цей Договір, Клієнт надає свою згоду на використання та обробку його персональних даних згідно із Законом України «Про захист персональних даних» від «01» червня 2010 року.

7.8. Укладаючи цей Договір, Клієнт надає свою згоду на проведення фото-, кіно-, теле- та відео-зйомок, що не суперечать чинному законодавству України.

7.9. Цей додаток є невід'ємною частиною Договору, всі передбачені в ньому положення мають рівну юридичну силу з положеннями Договору та правомочність даного додатку не потребує додаткового доказування в суді.

***Незнання Правил Клубу, Правил техніки безпеки не звільняє Клієнта від їх виконання!***

## Додаток № 2

до Публічного Договору про надання послуг Фітнес - клубу «RYM»

Перелік спортивно-оздоровчих послуг, що надаються фітнес – клубом «RYM»

**Групові заняття та індивідуальні  
(за попереднім запитом):**

1. Fitness SUPER STRONG
2. Fitness MIX
3. TRX
4. Body sculpt
5. Fitness CARDIO
6. Pilates +
7. Functional
8. Yoga
9. Pilates
10. Stretching
11. Fusion Dance
12. Бокс
13. Тайський бокс
14. Кікбоксинг
15. MMA
16. Грешлінг
17. Карате

**Послуги:**

1. Відвідування тренажерного зала
2. Масаж:
  - Профілактичний;
  - Антицилюлітний;
  - Лікувально-оздоровчий;
  - Спортивний.
3. Оренда:
  - Масажного кабінету;
  - Зала єдиноборств;
  - Зала для фітнесу.

## Додаток № 3

### до Публічного Договору про надання послуг Фітнес - клубу «RYM»

#### ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

##### 1. ПОПЕРЕДНІЙ МЕДИЧНИЙ ОГЛЯД

Перед початком занять рекомендується пройти медичне обстеження. При регулярних заняттях у Клубі можливо загострення хронічних захворювань. Бажано, при різних захворюваннях, проводити тренування під контролем Тренера за індивідуальною програмою. Обов'язкове періодичне медичне обстеження, яке допоможе Вам попередити появу будь якого ускладнення.

##### 2. РАЦІОНАЛЬНЕ ТА ДОСТАТНЄ ХАРЧУВАННЯ

Якщо Ви харчувалися більше ніж за чотири години до тренування, то можливе настання гіпоглікемії (низький рівень глюкози у крові), що може спричинити запаморочення. Якщо, Ви не встигли поїсти, і все одно бажаєте тренуватися, радимо випити склянку (200-250мл) солодкого чаю (кави), або солодкий сік перед та протягом заняття (ще 200-250мл).

##### 3. ОДЯГ ТА ВЗУТТЯ

Одяг повинен бути зручний та не перешкоджати виконанню повно амплітудних присідань та нахилів. Взуття повинно бути відповідного розміру, краще зі шнурками та з невеликими підборами або без них. Слід підтримувати одяг та взуття чистим як з вимог власної гігієни, так і з поваги до людей, які вас оточують.

##### 4. ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА РОЗМИНКА

Перед кожним тренуванням необхідна розминка. Загальна розминка включає мобілізацію серцевосудинної системи та системи дихання на спеціальних тренажерах, різні махи, нахили та інше, які розігріють та збільшать еластичність м'язової і сухожильної тканини, а також підготують організм до подальшої роботи. **Спеціальна розминка** виконується перед кожною вправою в 1-2 підходи з вагою, що становить приблизно 50%-70% від Вашої робочої ваги в даній вправі.

##### 5. ПРАВИЛА ВИКОНАННЯ ВПРАВ

5.1 Перед початком роботи із штангами, гантелями, на тренажерах, лавах переконайтеся в надійній фіксації замків, регулюючих і страхуючих фіксаторів і інших пристосувань. При виявленні несправностей, механічних пошкоджень на тренажерах і пристосуваннях, слід негайно доповісти представнику Виконавця, не намагаючись усунути поломку самостійно.

5.2 Виконання будь-якої нової вправи обов'язково починайте з ваги, яка дозволить Вам зробити не менше 20 повторень у підході. Не поспішайте збільшувати робочу вагу. Обов'язково звертайтеся до Тренера з метою контролю за правильністю техніки виконання вправи. При освоєнні нових вправ, через не побудовану міжм'язову та внутрішньом'язову координацію, можуть трапитися травми, перед усім пошкодження м'язів, зв'язок та сухожилів.

5.3 Виконувати вправи з максимальним навантаженням тільки під наглядом Тренера, або партнера. До таких відносяться: присідання зі штангою, жим штанги або гантелей лежачи, жим штанги стоячи або сидячи. Виконувати страховку повинен досвідчений, вміючий правильно страхувати партнер, або Тренер.

5.4 При роботі на тренажерах не дозволяється безконтрольно, різко відпускати ручки, тяги, блоки.

5.5 Особливу увагу необхідно звернути при роботі на наступному обладнанні: Лави для горизонтального жиму штанги лежачи, для жиму штанги лежачи під кутом вниз, для жиму штанги лежачи під кутом в гору:

- робота на лавах з вагою близькими до 80% від повторного максимуму виконуються зі страховкою.

Вертикальна та горизонтальна тяга блоку сидячи, перед початком роботи перевірити:

- стан тросу,
- стан затискачів для тросів,
- надійне кріплення тягових рукояток.

Стойка для присідань зі штангою:

- присідання виконуються над страхувальними підставками.

5.6 Після завершення занять із штангами, гантелями та іншими спортивним спорядженням, необхідно повернути їх на спеціальні місця згідно встановленого порядку. Забороняється після завершення занять залишати будь-яке знаряддя та предмети на підлозі, тренажерах, підвіконнях. Розбираючи штангу, яка стоїть на стійках, знімайте диски поперемінно (один диск з одного боку, потім, один диск з іншого боку). При виконанні вправ з штангою користуйтеся замками. Після завершення роботи з штангою або тренажерами, зніміть з них всі диски і покладіть їх у відведені місця.

5.7. При тренуванні на орбітреку забороняється розвивання високої швидкості при ввімкненому найлегшому (мінімальному) режимі спротиву.

## **6. ДОТРИМАННЯ ОСНОВНИХ МЕТОДИЧНИХ ПРИНЦИПІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ**

Під час тренувань дотримуйтеся правильної індивідуальної методики. Основним принципом тренувальних занять є послідовність і поступовість нарощування навантажень. Невірний підбір вправ, без урахування власного стану здоров'я, або дуже поспішний допуск до відновлення занять після перенесеного захворювання або травми – вірний шлях до втрати здоров'я.

## **7. ПОВІТРЯНИЙ ТА ТЕМПЕРАТУРНИЙ РЕЖИМ.**

У Клубі вимагається суворе дотримання встановленого мікроклімату. Оптимальний мікроклімат досягається завдяки роботі обігрівуючих, кондиціонуючих та вентилюючих приладів.

Оптимальні норми температури (в залежності від пори року, або температурних показників зовнішнього середовища), відносної вологості та швидкості руху повітря установлені відповідно до санітарно-гігієнічних норм та рекомендацій провідних фахівців і становлять: діапазон температури (літо) 20-24 градусів за Цельсієм, (зима) 17-19 градусів за Цельсієм (весна, осінь) 17-24; діапазон відносної вологості 40-70%; швидкість руху повітря залежить від потужності кондиціонуючих та вентилюючих приладів.

У разі індивідуального неприйняття установлених норм мікроклімату, Замовнику рекомендується вжити відповідних заходів для подальшого комфортного перебування у Клубі (більш теплий, не продувний одяг, рушник, інтенсивність виконання вправ, тощо). Зміна установлених норм мікроклімату у Клубі допускається як крайній випадок та виконується виключно представниками Виконавця.

## **8. ПРИ ТРЕНУВАННЯХ У КЛУБІ КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ ВИКОРИСТОВУВАТИ ДОПІНГ.**