

УТВЕРЖДЕНО
Приказом Генерального директора
ООО «ФИТНЕСТЕРРА»
№ 10 от 15.06.2026
Редакция действует с 15.06.2026

**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ
ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
ФИТНЕС-КЛУБА «ФИТНЕСТЕРРА»**

г. Москва

2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Вводная часть. Понятия, определения. Увязка с другими документами
2. Общие положения техники безопасности (для всех зон Клуба)
3. Порядок проведения инструктажа по технике безопасности. Ознакомление с Правилами
4. Правила техники безопасности по зонам Клуба
 - 4.1. Раздевалки, душевые, туалеты
 - 4.2. Сауна
 - 4.3. Залы групповых программ (№1 и №2)
 - 4.4. Зал персонального тренинга
 - 4.5. Тренажёрный зал (общий)
 - 4.5.1. Кардиозона
 - 4.5.2. Силовые блочные тренажёры
 - 4.5.3. Зона свободных весов (штанги, гантели, гири, диски)
 - 4.5.4. Машина Смита, силовые стойки, кроссовер, гравитрон
 - 4.6. Зона единоборств
 - 4.7. Зона кроссфита / функционального тренинга
5. Правила для несовершеннолетних (с 16 до 18 лет)
6. Действия сотрудников и персонала Клуба в экстренных ситуациях
 - 6.1. Общие принципы
 - 6.2. Травма или резкое ухудшение самочувствия Посетителя
 - 6.3. Пожар, задымление, срабатывание пожарной сигнализации
 - 6.4. Иные нештатные ситуации
7. Ответственность Посетителя за нарушение Правил ТБ
8. Заключительные положения

1. Вводная часть. Понятия, определения. Увязка с другими документами

1.1. Общие положения документа

1.1.1. Настоящие Правила техники безопасности (далее – **Правила ТБ**) являются локальным нормативным актом фитнес-клуба «ФИТНЕСТЕРРА» (далее – **Клуб**), обязательным для всех Посетителей.

1.1.2. Правила ТБ разработаны в соответствии с:

- Гражданским кодексом Российской Федерации;
- Законом РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановлением Правительства РФ от 30.01.2023 № 129 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг»;
- ГОСТ Р 52024-2024 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»;
- ГОСТ Р 52025-2021 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»;
- Правилами противопожарного режима в Российской Федерации.

1.2. Увязка с другими документами Клуба

1.2.1. Правила ТБ являются **неотъемлемым приложением** к:

- Публичной оферте о заключении договора возмездного оказания физкультурно-оздоровительных услуг (далее – **Оферта**);
- Правилам посещения фитнес-клуба «ФИТНЕСТЕРРА» (далее – **Правила посещения**).

1.2.2. В случае противоречия между Правилами ТБ и Правилами посещения Клуба **приоритет имеют положения, обеспечивающие более высокий уровень безопасности** Посетителей.

1.2.3. В части, не урегулированной Правилами ТБ, применяются Правила посещения и Оферта.

1.3. Основные понятия

Клуб – фитнес-клуб «ФИТНЕСТЕРРА», расположенный по адресу: 129323, г. Москва, ул. Снежная, д. 20.

Посетитель – физическое лицо (клиент, гость, а также лицо, сопровождающее несовершеннолетнего), находящееся на территории Клуба.

Несовершеннолетний Посетитель – лицо в возрасте от 16 до 18 лет, допущенное к посещению Клуба при наличии письменного согласия законного представителя.

Тренер – физическое лицо (в том числе работающее по договору как индивидуальный предприниматель или самозанятый), проводящее персональные тренировки или групповые занятия на территории Клуба на основании договора с Клубом.

Администратор – сотрудник Клуба (штатный или исполняющий соответствующие функции), обеспечивающий работу ресепшн, контроль доступа и координацию в нештатных ситуациях.

Инструктаж по технике безопасности – процесс доведения до Посетителя настоящих Правил ТБ, осуществляемый Клубом путём размещения Правил ТБ на сайте Клуба, на информационных стендах в Клубе, на стойке ресепшн, а также путём предоставления доступа к тексту Правил ТБ по QR-коду.

1.4. Факт ознакомления и согласия

1.4.1. **Акцептуя Оферту** (осуществляя оплату услуг, получая клубную карту, совершая первый проход в Клуб), а также **фактически посещая Клуб**, Посетитель подтверждает, что:

- ознакомлен с Правилами ТБ в полном объёме;
- принимает их и обязуется неукоснительно соблюдать;
- осознаёт, что нарушение Правил ТБ может создать угрозу его жизни и здоровью, а также жизни и здоровью других лиц;
- не имеет медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом, а также для посещения сауны.

1.4.2. Незнание Правил ТБ, отказ от их прочтения, отсутствие времени на ознакомление, а также любые иные причины **не освобождают Посетителя от обязанности их соблюдать** и от ответственности за последствия их нарушения.

1.4.3. Клуб не проводит индивидуального устного инструктажа с каждым Посетителем, если иное не требуется по решению Клуба или по требованию контролирующих органов. Достаточным признаётся обеспечение доступа к тексту Правил ТБ способами, указанными в п. 3 настоящих Правил.

2. Общие положения техники безопасности (для всех зон Клуба)

2.1. Обязанности Посетителя

2.1.1. Посетитель обязан соблюдать настоящие Правила ТБ, Правила посещения и условия Оферты.

2.1.2. Посетитель обязан выполнять законные требования администраторов, сотрудников Клуба, а также рекомендации тренеров (в рамках их компетенции по безопасности).

2.1.3. Посетитель обязан **самостоятельно оценивать состояние своего здоровья** перед каждым посещением Клуба и не допускать занятий при наличии любых медицинских противопоказаний, включая, но не ограничиваясь:

- заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, ишемическая болезнь, пороки сердца, аритмии);

- заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма в стадии обострения, тяжёлые формы ХОБЛ);
- заболевания опорно-двигательного аппарата (грыжи, протрузии, остеохондроз в стадии обострения, артриты, артрозы, свежие травмы);
- инфекционные заболевания (ОРВИ, грипп, ангина, кишечные инфекции, кожные инфекционные заболевания);
- обострения хронических заболеваний любой локализации;
- недомогание, слабость, головокружение, боль;
- любые травмы (свежие и незажившие);
- послеоперационные периоды (без письменного разрешения лечащего врача);
- беременность (без письменного разрешения врача).

2.1.4. Посетитель обязан **немедленно прекратить занятия** и сообщить сотруднику Клуба (администратору или тренеру) при любом ухудшении самочувствия:

- головокружение;
- тошнота;
- боль в груди, сердце;
- одышка, нехватка воздуха;
- сильная слабость;
- нарушение сердечного ритма (учащённое сердцебиение, перебои);
- потемнение в глазах;
- потеря координации;
- любой иной симптом, вызывающий беспокойство.

2.1.5. Посетитель обязан заниматься только в **чистой спортивной одежде и закрытой сменной спортивной обуви с нескользящей подошвой**. Запрещается заниматься в джинсах, брюках, юбках, рубашках, а также в обуви, оставляющей следы (уличная обувь, шлёпанцы, домашние тапочки, сабо).

2.1.6. Посетитель обязан использовать **личное полотенце** для протирки тренажёров и оборудования после себя (сидений, рукояток, спинок, матов).

2.1.7. Посетитель обязан **убирать за собой инвентарь**:

- блины, гантели, гири, штанги – на предусмотренные стойки и стеллажи;
- коврики, степ-платформы, бодибары, мячи – в места хранения;
- использованные полотенца – в контейнер для грязного белья.

2.1.8. Посетитель обязан **бережно относиться к имуществу Клуба** и оборудованию, не наносить умышленных повреждений, не рисовать на стенах и зеркалах, не клеить посторонние предметы.

2.1.9. Посетитель обязан **немедленно сообщать сотрудникам Клуба** о:

- любых неисправностях тренажёров (скрип, люфт, повреждение тросов, трещины, незакреплённые элементы);
- повреждениях оборудования, инвентаря, отделки;
- разливах жидкости на полу (вода, пот, напитки);
- травмах, случившихся с ним или с другими Посетителями;
- любых нештатных ситуациях (задымление, запах гари, срабатывание сигнализации).

2.2. Запреты для всех зон Клуба

2.2.1. **Запрещается** находиться в Клубе в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения. При выявлении таких состояний Клуб вправе немедленно удалить Посетителя и расторгнуть Договор.

2.2.2. **Запрещается** курить, использовать электронные сигареты, вейпы, системы нагревания табака, кальяны и любые иные устройства для курения на всей территории Клуба, включая входную группу, тамбуры и санитарные комнаты.

2.2.3. **Запрещается** употреблять пищу в тренировочных зонах, раздевалках, душевых и сауне. Приём пищи разрешён только в зоне ресепшн / вестибюля (в специально отведённом месте, если оно оборудовано).

2.2.4. **Запрещается** использовать стеклянную посуду в тренировочных зонах. Напитки разрешается иметь только в пластиковых бутылках с плотно закрывающейся крышкой.

2.2.5. **Запрещается** бросать гантели, штанги, гири, диски и другой инвентарь на пол. Все снаряды должны опускаться контролируемо.

2.2.6. **Запрещается** заниматься босиком, в шлёпанцах, домашних тапочках, в джинсах, а также с обнажённым торсом (для мужчин) и в откровенной пляжной одежде (для женщин) в общих тренировочных зонах.

2.2.7. **Запрещается** самостоятельно ремонтировать, регулировать или изменять конструкцию тренажёров, откручивать болты, снимать защитные кожухи, перенастраивать электронику.

2.2.8. **Запрещается** оставлять личные вещи (полотенца, бутылки, телефоны, ключи, одежду) на тренажёрах, на полу в проходах, на подоконниках, на отопительных приборах.

2.2.9. **Запрещается** бегать, прыгать, кричать, шуметь, заниматься борьбой или акробатикой в холлах, коридорах, раздевалках, на лестницах.

2.2.10. **Запрещается** проявлять агрессию, грубость, неуважение к другим Посетителям, тренерам и сотрудникам Клуба, использовать ненормативную лексику, провоцировать конфликты.

2.2.11. **Запрещается** заходить в служебные и технические помещения (комната управляющего, помещение для уборки, электрощитовые, вентиляционные камеры), а также вмешиваться в работу инженерных систем (вентиляция, освещение, звук, отопление).

2.2.12. **Запрещается** проводить на территории Клуба любые коммерческие занятия, мастер-классы, тренировки с третьими лицами без письменного разрешения Клуба, а также склонять клиентов к переходу в другие клубы или к занятиям в обход Клуба.

3. Порядок проведения инструктажа по технике безопасности. Ознакомление с Правилами

3.1. Общие положения об инструктаже

3.1.1. В соответствии с пунктами 14, 15 и 18 Постановления Правительства РФ от 30.01.2023 № 129, исполнитель (Клуб) обязан провести инструктаж по технике безопасности с потребителем (Посетителем) до начала оказания услуг.

3.1.2. Клуб проводит инструктаж в **ознакомительной форме** без отрыва Посетителя от процесса получения услуг, что допускается указанными нормативными актами.

3.1.3. Инструктаж **не требует** личного присутствия Посетителя на отдельном мероприятии, подписи в бумажном журнале или устного опроса, если иное не установлено дополнительными требованиями контролирующих органов, обязательными для Клуба.

3.2. Способы ознакомления Посетителя с Правилами ТБ

3.2.1. Клуб обеспечивает доступ к тексту настоящих Правил ТБ следующими способами:

Способ 1. Официальный сайт Клуба

- Правила ТБ размещены на сайте Клуба в открытом доступе.
- Перед акцептом Оферты (оплатой, регистрацией) Посетитель имеет возможность ознакомиться с Правилами ТБ.

Способ 2. Информационный стенд в зоне ресепшн

- На стойке ресепшн (в зоне ожидания) размещён настенный или настольный стенд с текстом Правил ТБ (или выпиской основных положений).

Способ 3. Информационные стенды в тренировочных зонах

- В каждой тренировочной зоне (тренажёрный зал, залы групповых программ, зона единоборств, зона кроссфита) размещён краткий вариант Правил ТБ или QR-код для перехода к полному тексту.

Способ 4. QR-код на стойке ресепшн и в зонах

- Посетитель может отсканировать QR-код с помощью мобильного устройства и прочитать полный текст Правил ТБ.

Способ 5. Печатная версия по запросу

- По требованию Посетителя администратор ресепшн предоставляет распечатанный экземпляр Правил ТБ для ознакомления.

3.3. Момент проведения инструктажа

3.3.1. Инструктаж считается проведённым Клубом надлежащим образом с момента, когда Посетитель получил возможность ознакомиться с Правилами ТБ одним из способов, указанных в п. 3.2.

3.3.2. Для разных категорий Посетителей моментом инструктажа является:

Категория	Момент проведения инструктажа
Новый клиент (покупка абонемент)	Момент акцепта Оферты (оплата, получение карты)
Действующий клиент (продление абонемента)	Момент продления (оплата)
Гость (разовое посещение)	Момент регистрации и оплаты гостевого визита
Клиент, посещающий Клуб по абонементу, приобретённому ранее	Первое посещение после введения новых Правил ТБ

3.4. Подтверждение факта ознакомления

3.4.1. Факт ознакомления Посетителя с Правилами ТБ подтверждается **совокупностью следующих действий**:

- акцепт Оферты (оплата услуг, получение клубной карты, первый проход);
- либо фактическое нахождение Посетителя на территории Клуба (в случае гостевого визита).

3.4.2. Клуб вправе, но не обязан, вести электронный учёт ознакомления (например, отметка в CRM при первом посещении или проставление галочки в анкете клиента).

3.4.3. Бумажный журнал инструктажа с личной подписью Посетителя **не ведётся**, если иное не потребует по предписанию контролирующего органа. В случае такого предписания Клуб вводит соответствующий журнал дополнительным приказом.

3.5. Отказ от ознакомления

3.5.1. Посетитель не вправе отказаться от ознакомления с Правилами ТБ, если он намерен пользоваться услугами Клуба.

3.5.2. В случае, если Посетитель заявляет устный отказ от ознакомления, администратор ресепшн делает отметку в CRM-системе или внутреннем учёте. Посетитель допускается в Клуб на **свой исключительный риск**. Незнание Правил ТБ не освобождает Посетителя от обязанности их соблюдать. Клуб не несёт ответственности за последствия, наступившие вследствие незнания Посетителем Правил ТБ.

4. Правила техники безопасности по зонам Клуба

4.1. Раздевалки, душевые, туалеты

4.1.1. Пользование индивидуальными шкафчиками

4.1.1.1. Для хранения личных вещей Посетитель обязан использовать предоставленный Клубом индивидуальный шкафчик в раздевалке (мужской или женской).

4.1.1.2. Ключ от шкафчика выдаётся администратором ресепшн под залог (клубная карта, документ) или в рамках услуг абонеента.

4.1.1.3. По окончании посещения Клуба Посетитель обязан:

- забрать все вещи из шкафчика;
- освободить шкафчик;
- вернуть ключ администратору.

4.1.1.4. Запрещается оставлять вещи в шкафчике после окончания времени посещения (если не приобретена услуга аренды персонального шкафчика). Оставленные вещи изымаются, Клуб не несёт ответственности за их сохранность (за исключением случаев, предусмотренных законодательством).

4.1.1.5. **Клуб не несёт ответственности за сохранность ценных вещей**, не оставленных на хранение с составлением акта. К ценным вещам относятся, включая, но не ограничиваясь:

- денежные средства;
- ювелирные изделия;
- документы;
- мобильные телефоны, планшеты, ноутбуки;
- банковские карты;
- электронные устройства.

4.1.2. Безопасность в душевых

4.1.2.1. Перед входом в душевую необходимо снять уличную обувь и надеть сменную обувь с нескользящей подошвой (резиновые тапочки, сланцы).

4.1.2.2. Перед началом приёма душа необходимо отрегулировать температуру воды, чтобы избежать ожога.

4.1.2.3. Запрещается резко открывать краны с горячей водой, направлять струю воды на других лиц.

4.1.2.4. После приёма душа необходимо закрыть краны (сначала горячую воду, затем холодную) и убедиться в отсутствии протечек.

4.1.2.5. Запрещается бегать, прыгать, толкаться в душевой зоне — пол влажный и скользкий.

4.1.3. Общие запреты в раздевалках, душевых, туалетах

4.1.3.1. Запрещается проводить любые косметические и гигиенические процедуры, кроме мытья тела и головы, а именно:

- бритьё (ног, лица, подмышек);
- депиляцию, эпиляцию;
- стрижку волос;

- стрижку ногтей;
- пилинг, скрабирование;
- окрашивание волос;
- нанесение масок, обёртываний.

4.1.3.2. Запрещается ходить обнажённым вне душевой кабины и зоны непосредственного переодевания (рекомендуется использовать полотенце или халат).

4.1.3.3. Запрещается употреблять пищу и напитки (кроме воды в закрытой пластиковой бутылке).

4.1.3.4. Запрещается использовать электроприборы (фены, утюжки для волос) влажными руками.

4.1.3.5. Запрещается оставлять после себя лужи воды на полу. В случае пролива необходимо вытереть пол с помощью салфетки или сообщить уборщице.

4.1.3.6. Запрещается присваивать чужие шкафчики или пытаться открыть чужой шкафчик.

4.2. Сауна

4.2.1. Допуск в сауну

4.2.1.1. Сауна расположена в зоне мужской и женской раздевалок отдельно. Посещение сауны противоположного пола строго запрещено.

4.2.1.2. Посещение сауны разрешено только при хорошем самочувствии. **Категорически запрещено** посещать сауну при:

- гипертонической болезни (давление выше 140/90);
- ишемической болезни сердца, стенокардии, перенесённом инфаркте или инсульте;
- аритмиях, сердечной недостаточности;
- инфекционных заболеваниях, ОРВИ, гриппе, повышенной температуре;
- обострении любых хронических заболеваний;
- кожных заболеваниях (грибковые, инфекционные);
- эпилепсии;
- беременности (без разрешения врача);
- онкологических заболеваниях;
- тромбозе, варикозном расширении вен с осложнениями;
- при наличии любых заболеваний и состояний, при которых посещение сауны противопоказано или ограничено врачом.

4.2.1.3. Перед посещением сауны Посетитель обязан:

- принять душ с моющими средствами;
- смыть все косметические средства (макияж, кремы, масла);

- полностью высушить тело полотенцем (мокрая кожа замедляет потоотделение и увеличивает риск перегрева);
- снять ювелирные украшения, часы, контактные линзы.

4.2.1.4. В сауну необходимо заходить в чистом сухом полотенце или простыне. Запрещается заходить обнажённым.

4.2.2. Правила поведения в сауне

4.2.2.1. В сауне запрещается:

- **поливать водой камни** (это может вызвать срабатывание пожарной сигнализации, ожог паром, поломку оборудования);
- **добавлять ароматические масла, настои, настойки, квас, пиво, мёд** на камни или на пол;
- **использовать веники;**
- **использовать скрабы, пилинги, маски, кремы, масла** для тела (они остаются на полках, вызывают аллергию у других Посетителей и портят деревянные поверхности);
- **париться в обуви** (разрешены только войлочные тапочки или босиком);
- **лежать на верхних полках без полотенца;**
- **принимать пищу, употреблять алкоголь;**
- **использовать мобильные телефоны** (риск перегрева устройства, повреждение от высокой температуры);
- **включать и выключать электрокаменку, менять температуру;**
- **находиться в сауне более 15 минут подряд без выхода;**
- **погружаться в ёмкости с холодной водой (при наличии)** без разрешения (риск резкого спазма сосудов).

4.2.2.2. Рекомендуемая продолжительность одного захода в сауну: 5–12 минут в зависимости от самочувствия.

4.2.2.3. Между заходами в сауну необходимо делать перерыв 5–10 минут, принимать прохладный душ (не ледяной), восполнять водный баланс (вода, травяной чай).

4.2.2.4. При первых признаках недомогания (головокружение, тошнота, сильное сердцебиение, слабость, потемнение в глазах) Посетитель обязан немедленно покинуть сауну, сесть (или прилечь) в прохладном помещении, сообщить администратору.

4.2.3. Ответственность Посетителя в сауне

4.2.3.1. Посетитель самостоятельно несёт полную ответственность за своё здоровье при посещении сауны.

4.2.3.2. В случае повреждения сауны по вине Посетителя (полив камней, поломка каменки, порча деревянных поверхностей маслами/кремами, засорение вентиляции) Посетитель возмещает Клубу реальный ущерб в полном объёме.

4.3. Залы групповых программ (№1 и №2)

4.3.1. Общие правила

4.3.1.1. Залы групповых программ предназначены для проведения занятий по расписанию Клуба (йога, пилатес, стретчинг, аэробика, танцы, силовые групповые программы и др.).

4.3.1.2. Самостоятельное использование залов групповых программ без тренера **запрещено** (за исключением Зала персонального тренинга №3, предназначенного для индивидуальных занятий с тренером, а также если Клубом разрешено самостоятельное использование в свободное от расписания время – такая информация размещается отдельно).

4.3.1.3. Посетитель допускается на занятие при наличии записи (если запись предусмотрена Клубом) и отсутствии опоздания более чем на 5 минут. Тренер вправе не допустить опоздавшего Посетителя в целях безопасности и соблюдения формата занятия.

4.3.2. Подготовка к занятию

4.3.2.1. Посетитель обязан:

- прийти в зал за 3–5 минут до начала занятия;
- иметь при себе чистое полотенце;
- быть в чистой спортивной форме и обуви (для йоги/пилатеса допускаются занятия в носках или босиком, если это предусмотрено форматом, но с обязательным использованием личного коврика);
- сообщить тренеру перед занятием о любых травмах, ограничениях, плохом самочувствии.

4.3.3. Поведение во время занятия

4.3.3.1. Посетитель обязан:

- внимательно слушать тренера и выполнять его рекомендации по технике безопасности;
- не превышать свой уровень нагрузки, не выполнять упражнения, в технике которых он не уверен;
- использовать только тот инвентарь, который разрешён тренером (коврики, блоки, ремни, гантели, бодибары, степ-платформы);
- сообщать тренеру о любых болевых ощущениях, головокружении, ухудшении самочувствия;
- соблюдать дистанцию между ковриками (не менее 1 метра) при выполнении упражнений с амплитудой.

4.3.3.2. **Запрещается** во время занятия:

- выкрикивать, отвлекать тренера и других занимающихся;
- использовать мобильный телефон (допускается только в экстренных случаях с выходом из зала);

- уходить с занятия без предупреждения (в экстренном случае – сообщить тренеру жестом);
- брать инвентарь, не предусмотренный программой занятия.

4.3.4. После занятия

4.3.4.1. Посетитель обязан:

- вернуть использованный инвентарь (коврики, гантели, степ-платформы, бодибары) на место;
- вытереть полотенцем пот с инвентаря, если использовался общий инвентарь (коврики обрабатываются дезинфицирующим средством – это делает персонал Клуба или сам Посетитель по требованию Клуба);
- покинуть зал в течение 3–5 минут после окончания занятия, освободив место для следующей группы.

4.3.5. Запреты в залах групповых программ

4.3.5.1. Запрещается:

- самостоятельно включать/выключать звуковое, световое и видеооборудование;
- выносить инвентарь из зала без разрешения;
- заниматься в обуви, которая может повредить покрытие пола (допускается только чистая спортивная обувь на светлой нескользящей подошве);
- ставить бутылки с водой на звуковую аппаратуру, тренажёры и электрооборудование;
- принимать пищу, жевать жвачку.

4.4. Зал персонального тренинга

4.4.1. Назначение зала

4.4.1.1. Зал персонального тренинга предназначен для проведения занятий с тренером (персональные тренировки, сплит-тренировки на 2–3 человек, мини-группы по согласованию), а также если Клубом разрешено самостоятельное использование в свободное от расписания время – такая информация размещается отдельно.

4.4.2. Правила для Посетителя

4.4.2.1. Посетитель, приобретший персональную тренировку, обязан:

- прийти в Клуб за 5–10 минут до начала тренировки;
- переодеться, подготовиться;
- встретиться с тренером в зоне ресепшн или в зале (по договорённости).

4.4.2.2. Во время тренировки Посетитель обязан:

- выполнять все указания тренера, касающиеся техники безопасности;
- не менять самостоятельно настройки оборудования без разрешения тренера;

- сообщать тренеру о любых болевых ощущениях или ухудшении самочувствия;
- не отвлекаться на мобильный телефон, переписку, разговоры с другими Посетителями.

4.4.2.3. После тренировки Посетитель обязан:

- помочь тренеру убрать инвентарь (по запросу);
- покинуть зал, не задерживаясь.

4.4.3. Ответственность

4.4.3.1. За безопасность проведения персональной тренировки (правильный подбор нагрузки, техника выполнения упражнений, страховка, своевременная остановка при ухудшении самочувствия) отвечает **тренер** в соответствии с договором между тренером и Клубом.

4.4.3.2. Клуб отвечает за общее техническое состояние оборудования в зале персонального тренинга.

4.4.3.3. Посетитель несёт ответственность за своё здоровье в части, касающейся сокрытия медицинских противопоказаний, нарушения техники безопасности вопреки указаниям тренера, а также самостоятельного использования оборудования без контроля тренера.

4.5. Тренажёрный зал (общий)

4.5.1. Общие правила тренажёрного зала

4.5.1.1. Тренажёрный зал включает в себя следующие зоны:

- кардиозона;
- силовые блочные тренажёры;
- зона свободных весов (штанги, гантели, гири);
- многофункциональные устройства (кроссовер, машина Смита, силовые стойки, гравитрон).

4.5.1.2. Допуск в тренажёрный зал разрешён Посетителям с 16 лет (для несовершеннолетних – с согласия законного представителя).

4.5.1.3. Перед началом самостоятельных занятий рекомендуется пройти ознакомительную консультацию с тренером Клуба (бесплатно, по записи) или персональную тренировку.

4.5.1.4. Запрещается приступать к занятиям без предварительной разминки (минимум 5–7 минут).

4.5.2. Кардиозона

4.5.2.1. Беговые дорожки (CardioPower CT500 – 5 шт.)

4.5.2.1.1. Перед началом использования беговой дорожки Посетитель обязан:

- встать ногами на боковые неподвижные платформы;
- надеть стоп-клипсу (аварийную прищепку) на одежду;

- включить минимальную скорость (0,5–1 км/ч);
- встать на движущееся полотно только после того, как лента начала движение;
- держаться за поручни, пока не привыкнете к скорости.

4.5.2.1.2. Во время бега запрещается:

- резко увеличивать скорость;
- поворачиваться спиной к приборной панели;
- оборачиваться назад (можно потерять равновесие);
- спрыгивать с движущегося полотна;
- сходить с дорожки до полной остановки полотна;
- использовать беговую дорожку без стоп-клипсы;
- превышать максимальный вес пользователя, указанный в инструкции (обычно 130–150 кг).

4.5.2.1.3. В случае потери равновесия или падения стоп-клипса отстегнётся и дорожка остановится.

4.5.2.2. Эллиптические тренажёры (Smith CE500 – 4 шт.)

4.5.2.2.1. Перед началом занятий отрегулируйте высоту (если предусмотрено) и угол наклона.

4.5.2.2.2. Начинайте движение с минимальной нагрузки, постепенно её увеличивая.

4.5.2.2.3. Следите за положением коленей – не допускайте чрезмерного сгибания или перенапряжения.

4.5.2.3. Велотренажёры (Smith RCB500 горизонтальный – 2 шт., Smith UCB500 вертикальный – 2 шт., Octane AirDuneX с вентилятором – 1 шт.)

4.5.2.3.1. Отрегулируйте высоту и положение сиденья так, чтобы нога в нижней точке педали была слегка согнута в колене (не выпрямлена до конца).

4.5.2.3.2. Нога должна быть плотно зафиксирована в педали (при наличии ремней-фиксаторов – застегнуть).

4.5.2.3.3. Не крутите педали назад с высокой скоростью – это может привести к травме колена.

4.5.2.3.4. При возникновении боли в коленях прекратите занятие.

4.5.2.4. Гребной тренажёр (Octane Ro – 1 шт.)

4.5.2.4.1. Перед началом отрегулируйте положение сиденья и нагрузку.

4.5.2.4.2. Спина на протяжении всего движения должна быть прямой. Основную работу выполняют ноги, затем спина, затем руки.

4.5.2.4.3. Не округляйте спину – это опасно для позвоночника.

4.5.2.5. Гиперэкстензия (Multi Hyperextension DR010B – 2 шт.)

4.5.2.5.1. Отрегулируйте высоту валиков под свои антропометрические данные.

4.5.2.5.2. Движение выполняйте плавно, без рывков.

4.5.2.5.3. Не переразгибайтесь в поясничном отделе.

4.5.2.6. Общие правила для всей кардиозоны

4.5.2.6.1. Запрещается:

- резервировать кардиотренажёр (ставить бутылку, полотенце и уходить) дольше чем на 1 минуту;
- заниматься более 60 минут подряд при наличии очереди (по требованию Клуба может быть установлено ограничение);
- использовать наушники с громкостью, перекрывающей возможность слышать внешние звуки (экстренное предупреждение);
- использовать мобильный телефон во время бега/хода (можно упасть).

4.5.3. Силовые блочные тренажёры

Перечень тренажёров: жим сидя (Chest Press DA001), жим над головой (Shoulder Press DA004), кроссовер (Cable Crossover), трицепс (Seated Dip DA007), тяга верхнего блока (Lat Pull DA011), горизонтальная тяга (Vertical Row DA005), сведение/разведение ног (Abductor&Adductor DA020 – 2 шт.), гравитрон (Easy Chin/Dip DA008), жим ногами сидя (Leg Press/Calf Raise), плечи (Lateral Raise DA034D), сгибание ног лёжа (V Bench Leg Curl DA015), мульти-станция (Dap Station DA021), тяга верт/горизонт блока (Pull Down/Mid Row DA026), сгибание/разгибание ног сидя (Leg Curl/Extension DA025E), бицепс сидя (Arm Curl DA006).

4.5.3.1. Перед началом использования блочного тренажёра Посетитель обязан:

- убедиться в целостности тросов (нет разрывов, "махры");
- проверить надёжность фиксации карабинов;
- установить штифт регулировки веса в соответствующее положение;
- сделать 1–2 пробных повторения с небольшим весом, чтобы проверить работу тренажёра.

4.5.3.2. Во время выполнения упражнения:

- не касаться движущихся тросов и блоков руками (можно защемить кожу);
- не делать резких рывков;
- не превышать максимальный вес, указанный на тренажёре (обычно 70–120 кг в зависимости от модели).

4.5.3.3. **Кроссовер (Cable Crossover):**

- перед использованием закрепить тросы в верхнем, среднем или нижнем положении (в зависимости от упражнения);

- проверить, что фиксатор надёжно защёлкнут;
- не использовать кроссовер при обнаружении люфта или искривления троса.

4.5.3.4. Гравитрон (Easy Chin/Dip DA008):

- установить противовес (помощь) в соответствии с уровнем подготовки;
- использовать подставку для ног (если предусмотрена) для безопасного входа в тренажёр;
- не прыгать с подставки, не отпускать поручни резко.

4.5.4. Зона свободных весов (штанги, гантели, гири, диски)

Свободные веса, имеющиеся в Клубе: скамья для прессы (Multi AB Bench DRO25 – 2 шт.), силовые стойки (Half Rack SHO10 – 2 шт., Power Rack Station DHO13-04 – 1 шт.), машина Смита (Smith Machine DRO30B – 2 шт.), скамья многофункц. (Multi-Adjustable Bench DRO-16 – 3 шт.), наклонная скамья (Incline Bench DR005B – 1 шт.), горизонтальная скамья (Flat Bench DR004B – 2 шт.), скамья для бицепса (Seated Preacher Curl DR020B – 1 шт.), станция растяжки (Stretching Station DH013-01 – 1 шт.), турник/отжимания (Vertical Knee Raise DR008B – 1 шт.), а также отдельные гантели, блины, штанги, гири (стандартный набор).

4.5.4.1. Обязательные требования безопасности:

4.5.4.1.1. Перед началом работы со свободными весами убедитесь, что вокруг достаточно свободного пространства (не менее 1–1,5 метров от зеркал, стен, других Посетителей).

4.5.4.1.2. При использовании штанги **обязательно используйте замки** на грифе, особенно при жиме лёжа, жиме стоя, приседаниях, становой тяге.

4.5.4.1.3. Снимая и надевая диски на гриф, делайте это **равномерно с обеих сторон** (например, по одному блину слева и справа, а не все сразу на одну сторону), чтобы штанга не опрокинулась.

4.5.4.1.4. Не оставляйте штангу с навешенными дисками без поддержки на горизонтальной скамье (она может скатиться). Используйте стойки.

4.5.4.1.5. Приседания со штангой, жим лёжа и становую тягу с весом, превышающим 70% от максимального разового, выполняйте **только со страховкой** (партнёр или тренер).

4.5.4.1.6. Не бросайте гантели, штанги, гири на пол. Опускайте их контролируемо.

4.5.4.1.7. После подхода не оставляйте гантели, диски, штангу в проходе или на месте, где они мешают другим Посетителям.

4.5.4.1.8. Убирайте инвентарь на стойки и стеллажи после использования. Диски – на специальные держатели (пирамиды).

4.5.4.1.9. При выполнении упражнений со штангой на специализированных помостах Посетитель обязан соблюдать установленные ограничения по допустимой нагрузке.

На помосте с амортизирующим покрытием облегчённого типа допускается использование штанги с общим весом (включая гриф и диски) не более 100 (Сто) кг. На помосте с

усиленным амортизирующим покрытием допускается использование штанги с общим весом (включая гриф и диски) не более 200 (Двести) кг.

Запрещается сбрасывать, бросать, отпускать без контроля либо допускать свободное падение штанги на помост с любой высоты, включая положения над головой, от уровня плеч, груди, пояса, бёдер или коленей.

Все упражнения со штангой должны выполняться с контролируемым подъёмом и контролируемым опусканием снаряда на помост.

4.5.4.2. Машина Смита (Smith Machine DRO30B – 2 шт.):

- перед использованием проверьте ограничители (упоры), настройте высоту ограничителей на безопасный уровень (чтобы гриф не упал на грудь или шею);
- используйте ограничители обязательно;
- после выполнения упражнения фиксируйте гриф на стопорах.

4.5.4.3. Силовые стойки (Half Rack, Power Rack):

- используйте страховочные штанги (пауэр-рэки имеют регулируемые ограничители);
- не приседайте и не выжимайте лёжа без установленных страховочных штырей.

4.5.4.4. Турник/брусья:

- перед использованием проверьте надёжность крепления;
- не раскачивайтесь чрезмерно;
- не спрыгивайте с турника с высоты – опускайтесь контролируемо (или используйте платформу/подставку).

4.6. Зона единоборств

4.6.1. Зона единоборств включает мешки, груши, спарринг-зону. Ринг отсутствует.

4.6.2. Зона предназначена для:

- отработки ударной техники на мешках и грушах;
- тренировок с тренером по единоборствам;
- спаррингов **только под контролем тренера.**

4.6.3. Запрещается:

- проводить спарринги, борцовские схватки, отработку бросков без присутствия тренера (риск серьёзных травм);
- наносить удары по мешкам и грушам без бинтов и перчаток (риск травмы кисти);
- использовать зону единоборств в состоянии усталости, при травмах, болях в суставах;
- наносить удары по стенам, зеркалам, полу, оборудованию;

- сплевывать, оставлять кровь на инвентаре (при микротравмах необходимо обработать и продезинфицировать).

4.6.4. Обязанности Посетителя:

- использовать бинты и перчатки (рекомендовано), капу (при спаррингах);
- соблюдать дистанцию по отношению к другим занимающимся;
- не превышать свой уровень подготовки;
- сообщать тренеру о любых травмах или ухудшении самочувствия.

4.6.5. Ответственность: Посетитель самостоятельно несёт ответственность за травмы, полученные при нарушении настоящих Правил (отсутствие защиты, несанкционированные спарринги без тренера).

4.7. Зона кроссфита / функционального тренинга

4.7.1. Зона предназначена для высокоинтенсивных тренировок с использованием:

- штанг, гантелей, гирь;
- канатов;
- ящиков для запрыгивания (плиометрические коробки);
- амортизаторов (эспандеры, резиновые петли);
- турников, брусьев;
- скакалок;
- матов и амортизирующих покрытий.

4.7.2. Обязательные требования:

- перед началом тренировки убедиться в отсутствии посторонних в зоне приземления/сброса снаряда (свободная зона 1,5–2 метра);
- использовать амортизирующие покрытия (коврики, маты) при работе со штангой;
- выполнять прыжки, запрыгивания и соскоки только в устойчивой закрытой обуви (не в мягких кедах без фиксации пятки);
- следить за чистотой и порядком – убирать блины, гантели, гири на стойки, не оставлять оборудование на полу в проходах.

4.7.3. Запрещается:

- выполнять упражнения со штангами, гирями, гантелями и иным спортивным инвентарём на расстоянии, не обеспечивающем безопасность окружающих лиц и сохранность имущества Клуба, а также в непосредственной близости от зеркал, стеклянных конструкций, дверей, окон, проходов и мест интенсивного перемещения Посетителей. При выполнении упражнений Посетитель обязан обеспечить достаточную свободную зону вокруг себя и исключить возможность удара, падения или неконтролируемого перемещения спортивного снаряда в направлении других Посетителей либо имущества Клуба.

- заниматься в зоне кроссфита без достаточного свободного пространства (менее 1,5 метров от других);
- выполнять упражнения, в технике выполнения которых Посетитель не уверен, без наблюдения тренера (особенно: рывок, толчок, швунг жимовой, подъёмы на грудь, броски гири);
- использовать повреждённые ящики для запрыгивания (отслоившееся покрытие, трещины, отсутствие противоскользящего слоя);
- выполнять упражнения на турнике или брусьях без достаточной силы захвата (при падении возможны травмы).

4.7.4. Гири:

- поднимать гирю с пола прямым захватом за дужку, ставить на пол плавно;
- не отпускать дужку гири при выполнении махов (мах — это контролируемое движение, а не бросок);
- при выполнении жима или толчка гири убедиться, что над головой нет препятствий (люстры, вентиляция, низкий потолок).

4.7.5. Плиометрические коробки (ящики):

- начинать запрыгивание с минимальной высоты (30–40 см);
- приземляться на всю стопу, мягко, с согнутыми коленями;
- не запрыгивать на коробку со спины или сбоку, если не уверены в технике;
- не использовать коробку, если она скользит по полу.

5. Правила для несовершеннолетних (с 16 до 18 лет)

5.1. Допуск в Клуб

5.1.1. Клуб оказывает услуги лицам, достигшим 16 лет.

5.1.2. Лица в возрасте от 16 до 18 лет допускаются в Клуб и к занятиям только при наличии **письменного согласия законного представителя** (родителя, усыновителя, попечителя), оформленного в порядке, установленном Клубом (подписанная анкета-согласие при заключении договора или дополнительное заявление).

5.1.3. Клуб вправе запросить у несовершеннолетнего Посетителя документ, удостоверяющий личность (паспорт или свидетельство о рождении) для подтверждения возраста.

5.1.4. Клуб вправе связаться с законным представителем для подтверждения согласия.

5.2. Инструктаж для несовершеннолетних

5.2.1. До первого самостоятельного занятия несовершеннолетний Посетитель обязан пройти ознакомление с Правилами ТБ **в присутствии родителя или законного представителя**, либо получить от родителя подтверждение, что родитель ознакомил несовершеннолетнего с Правилами ТБ (отметка в анкете).

5.2.2. Клуб вправе провести краткий устный инструктаж с несовершеннолетним на ресепшн (3–5 минут).

5.3. Ограничения для несовершеннолетних

5.3.1. Несовершеннолетним запрещается:

- посещать сауну без сопровождения взрослого (родителя, законного представителя или совершеннолетнего лица, назначенного законным представителем);
- использовать тренажёры и оборудование, требующие специальной подготовки, без присмотра тренера:
 - кроссовер (Cable Crossover);
 - машина Смита (Smith Machine);
 - штанги с весом более 20 кг (суммарно);
 - гравитрон (Easy Chin/Dip);
 - свободные веса (гантели от 12 кг, гири от 16 кг);
 - любые тренажёры при первом посещении (рекомендовано).
- участвовать в спаррингах в зоне единоборств без присутствия тренера (запрещено в любом возрасте, но для несовершеннолетних – под особым контролем);
- находиться в Клубе после 22:00 без сопровождения законного представителя (если иное не предусмотрено абонементом и не разрешено Клубом).

5.3.2. Рекомендуются несовершеннолетним заниматься только после консультации с тренером Клуба (бесплатная ознакомительная консультация или вводная персональная тренировка, если она входит в абонемент).

5.4. Ответственность

5.4.1. Ответственность за безопасность несовершеннолетнего в период нахождения в Клубе несут **законные представители** в той мере, в какой эта ответственность не возложена на тренера (при проведении персональной тренировки) и не исключена законодательством.

5.4.2. Клуб не несёт ответственности за вред, причинённый несовершеннолетнему, если такой вред возник вследствие нарушения несовершеннолетним настоящих Правил ТБ, отсутствия контроля со стороны законного представителя, сокрытия медицинских противопоказаний.

6. Действия сотрудников и персонала Клуба в экстренных ситуациях (травма, пожар, иные нештатные ситуации)

6.1. Общие принципы

6.1.1. В Клубе организована система реагирования на экстренные ситуации в соответствии с требованиями:

- Трудового кодекса РФ (обучение по охране труда);

- Правил противопожарного режима в Российской Федерации;
- Федерального закона от 21.12.1994 № 69-ФЗ «О пожарной безопасности»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (статья 31 – первая помощь).

6.1.2. **Администраторы ресепшн** (штатные сотрудники Клуба или лица, исполняющие их функции) являются основным звеном в координации действий при экстренной ситуации.

6.1.3. **Тренеры** (в том числе работающие по договору как ИП или самозанятые) в экстренной ситуации, возникшей во время проводимого ими занятия, действуют в соответствии со своим договором с Клубом (п. 4.1.14 договора), а также руководствуются общепринятыми нормами безопасности и требованиями законодательства.

6.1.4. **Штатные сотрудники Клуба** (Генеральный директор, Руководитель отдела продаж, Руководитель отдела по работе с клиентами, Технический специалист по санитарному содержанию помещений) исполняют обязанности по реагированию в экстренных ситуациях в соответствии со своими должностными инструкциями.

6.2. Травма или резкое ухудшение самочувствия Посетителя

6.2.1. Действия Посетителя (пострадавшего или свидетеля)

6.2.1.1. Пострадавший Посетитель (или свидетель) обязан **немедленно** сообщить о происшествии:

- тренеру (если травма произошла во время занятия);
- администратору ресепшн (если травма произошла вне занятия или тренера рядом нет);
- любому сотруднику Клуба.

6.2.1.2. Не пытаться самостоятельно передвигаться при подозрении на перелом, травму позвоночника, потерю сознания.

6.2.1.3. Не стесняться обращаться за помощью – безопасность важнее смущения.

6.2.2. Действия тренера (ИП/самозанятого) при травме во время занятия

6.2.2.1. Тренер обязан:

- **немедленно прекратить занятие;**
- подойти к пострадавшему, оценить его состояние (в сознании, дышит, есть ли кровотечение);
- **оказать первую помощь** в соответствии со ст. 31 Федерального закона № 323-ФЗ (остановка кровотечения, обеспечение проходимости дыхательных путей, придание устойчивого бокового положения, сердечно-лёгочная реанимация – при наличии навыков);
- **незамедлительно вызвать (или обеспечить вызов) администратора ресепшн** – любым способом (голосом, через другого Посетителя, по громкой связи);
- **при необходимости самостоятельно вызвать скорую медицинскую помощь** по телефону 103 или 112 (если администратор не может этого сделать немедленно);

- **не оставлять пострадавшего одного** до прибытия администратора или скорой помощи;
- **не перемещать пострадавшего без крайней необходимости** (угроза жизни – например, пожар);
- после стабилизации ситуации – по требованию Клуба предоставить письменное объяснение о случившемся.

6.2.2.2. Тренер **не вправе**:

- назначать лекарственные препараты;
- ставить медицинские диагнозы;
- рекомендовать пострадавшему самостоятельно добираться до больницы при подозрении на серьёзную травму.

6.2.3. Действия администратора ресепшн

6.2.3.1. Администратор ресепшн, получив сообщение о травме, обязан:

- **немедленно прибыть к месту происшествия** или направить уполномоченного сотрудника;
- оценить ситуацию (совместно с тренером, если травма на занятии);
- **вызвать бригаду скорой медицинской помощи (103 или 112)** – в следующих случаях:
 - потеря сознания;
 - подозрение на перелом, вывих, травму позвоночника, головы;
 - обильное кровотечение;
 - остановка дыхания или сердечной деятельности;
 - судороги;
 - резкая боль в груди, сердце;
 - отказ пострадавшего от помощи (но состояние объективно тяжёлое – вызывать в любом случае);
- **обеспечить доступ к аптечке первой помощи** (укомплектованной согласно приказу Минздрава от 15.12.2020 № 1331н);
- **не перемещать пострадавшего без крайней необходимости**;
- до прибытия скорой помощи выполнять указания диспетчера скорой помощи либо действовать в рамках алгоритмов первой помощи;
- **уведомить Генерального директора или Руководителя отдела по работе с клиентами** о происшествии (телефон, мессенджер, лично);
- **сохранить место происшествия в неизменном виде** (по возможности) для фиксации обстоятельств (в том числе сохранить видеозапись с камер наблюдения);
- **заполнить внутренний акт** о несчастном случае (форма разрабатывается Клубом).

6.2.3.2. Администратор ресепшн **не вправе** отказывать в вызове скорой помощи по любой причине (занятость, отсутствие тяжёлых симптомов, нежелание пострадавшего).

6.2.4. Действия иных штатных сотрудников

6.2.4.1. Генеральный директор, Руководитель отдела продаж, Руководитель отдела по работе с клиентами при получении информации о травме обязаны:

- прибыть к месту происшествия (находясь в Клубе) или координировать действия удалённо (по телефону);
- обеспечить связь с родственниками пострадавшего (при наличии контактов);
- подготовить документы для страховой компании (если ответственность Клуба застрахована);
- взаимодействовать со следственными органами при их прибытии.

6.2.4.2. Технический специалист по санитарному содержанию помещений (уборщица) при травме:

- не оставляет свои обязанности без указания администратора;
- может быть привлечена для уборки места происшествия только после того, как пострадавший передан скорой помощи и место осмотрено (при необходимости – сохранение следов).

6.3. Пожар, задымление, срабатывание пожарной сигнализации

6.3.1. Действия Посетителя

6.3.1.1. При обнаружении пожара, задымления, запаха гари, срабатывании пожарной сигнализации или голосового оповещения Посетитель обязан:

- **сохранять спокойствие;**
- **немедленно прекратить тренировку;**
- не пользоваться лифтами (при их наличии – спускаться по лестнице);
- следовать указаниям сотрудников Клуба (администраторов, тренеров);
- покинуть здание через ближайший эвакуационный выход (схемы эвакуации размещены на каждом этаже и в каждой зоне);
- **не возвращаться за личными вещами;**
- после эвакуации не расходиться, чтобы можно было провести переключку (по требованию администратора).

6.3.1.2. Посетителю запрещается:

- создавать панику, выкрикивать;
- бежать, толкать других;
- пытаться самостоятельно тушить пожар (кроме случая, когда очаг мал и есть навык использования огнетушителя).

6.3.2. Действия администратора ресепшн при пожаре

6.3.2.1. Администратор ресепшн при обнаружении пожара или по сигналу пожарной сигнализации обязан:

- **немедленно сообщить о пожаре в пожарную охрану** по телефону 101 или 112 (указать адрес: г. Москва, ул. Снежная, д. 20, этажи 3 и 4, характер возгорания);
- **включить систему оповещения** (если она не включилась автоматически) и голосом организовать эвакуацию;
- **организовать эвакуацию Посетителей** из здания согласно схеме эвакуации, лично проверить тренировочные зоны, раздевалки, сауну, санузел;
- **отключить электроэнергию** (при необходимости и без риска для жизни) – через электрощиток, к которому есть доступ;
- **обеспечить встречу пожарных подразделений**, указать место пожара, показать гидранты и огнетушители;
- **провести перекличку** после эвакуации (совместно с тренерами).

6.3.2.2. Запрещается администратору:

- покидать здание до эвакуации всех Посетителей (если нет прямой угрозы жизни);
- отключать пожарную сигнализацию до прибытия пожарных (без явных признаков ложного срабатывания и уверенности в отсутствии пожара).

6.3.3. Действия тренера (ИП/самозанятого) при пожаре

6.3.3.1. Тренер, проводящий занятие, при пожаре или сигнале эвакуации обязан:

- **немедленно прекратить занятие;**
- **спокойно и организованно вывести Посетителей из зала** через ближайший эвакуационный выход (согласно плану эвакуации, который должен быть изучен тренером заранее);
- не допускать паники;
- убедиться, что зал покинули все Посетители (осмотреть зал, заглянуть за оборудование, в углы);
- **сообщить администратору** о выходе всех Посетителей из зоны своей ответственности;
- после эвакуации находиться рядом со своими Посетителями, отвечать на вопросы, не расходиться.

6.3.3.2. Тренер **не вправе**:

- продолжать занятие или задерживать Посетителей;
- использовать лифт (при его наличии);
- возвращаться в здание за личными вещами.

6.3.4. Действия иных сотрудников

6.3.4.1. Технический специалист (уборщица) при пожаре:

- покидает здание через ближайший выход;
- по возможности оповещает Посетителей в зоне своей уборки (раздевалки, душевые, санузлы).

6.3.4.2. Руководители Клуба (находящиеся в Клубе):

- помогают администратору в эвакуации;
- после эвакуации – организуют перекличку, взаимодействуют с пожарными.

6.4. Иные нештатные ситуации

6.4.1. Затопление, прорыв воды:

- Посетитель обязан немедленно сообщить администратору;
- администратор отключает воду, вызывает техническую службу (или управляющую компанию);
- Посетители эвакуируются из зоны затопления во избежание поражения электрическим током (мокрый пол + электропроводка тренажёров).

6.4.2. Угроза террористического акта (бесхозные предметы, угрозы):

- Посетитель не трогает подозрительный предмет, сообщает администратору;
- администратор вызывает полицию (102) и действует по инструкции антитеррористической защищённости.

6.4.3. Постороннее лицо с оружием, агрессивное поведение:

- Посетитель не вступает в конфликт, отходит в безопасное место, немедленно сообщает администратору;
- администратор вызывает полицию (102) и (при необходимости) вневедомственную охрану.

6.4.4. Отключение электроэнергии:

- Посетитель прекращает тренировку, не сходит с тренажёра резко (особенно с беговой дорожки – дождаться полной остановки);
- администратор включает аварийное освещение (при наличии);
- при длительном отключении (более 15 минут) администратор организует выход Посетителей с фонариками телефонов.

7. Ответственность Посетителя за нарушение Правил ТБ

7.1. Меры воздействия со стороны Клуба

7.1.1. При выявлении нарушения настоящих Правил ТБ Клуб вправе применить к Посетителю следующие меры (в зависимости от тяжести нарушения):

Первая степень (незначительное нарушение):

- устное замечание;
- требование прекратить нарушающее действие.

Вторая степень (повторное или более серьёзное нарушение):

- письменное предупреждение (под роспись или в CRM);
- удаление из зоны Клуба (например, из тренажёрного зала или сауны);
- временная блокировка клубной карты на срок до 3 суток.

Третья степень (грубое нарушение, создающее угрозу безопасности, либо неоднократное нарушение):

- удаление из Клуба на текущее посещение;
- временная блокировка доступа на срок до 30 суток;
- расторжение Договора в одностороннем порядке (с блокировкой абонемента и отказом в дальнейшем обслуживании).

7.1.2. К грубым нарушениям, влекущим расторжение Договора, относятся:

- нахождение в Клубе в состоянии алкогольного, наркотического или иного токсического опьянения;
- причинение умышленного ущерба имуществу Клуба (поломка тренажёра, разбитое зеркало, порча сауны);
- агрессивное, хулиганское поведение, оскорбление других Посетителей или сотрудников, драка;
- проведение коммерческих тренировок на территории Клуба без разрешения;
- неоднократное (3 и более раз) нарушение Правил ТБ после письменных предупреждений;
- создание реальной угрозы жизни и здоровью других Посетителей.

7.2. Ответственность за вред здоровью Посетителя

7.2.1. Посетитель самостоятельно несёт полную ответственность за вред, причинённый его жизни и здоровью, если такой вред возник вследствие:

- нарушения настоящих Правил ТБ (в любой части);
- неправильного, не по инструкции, использования оборудования и инвентаря;
- самостоятельного выбора некорректной нагрузки, несоответствующей уровню физической подготовки;
- сокрытия медицинских противопоказаний (заболевания, травмы, беременность, послеоперационные состояния);
- нахождения в Клубе в состоянии алкогольного, наркотического или иного опьянения;
- отказа от своевременного обращения за помощью при ухудшении самочувствия;

- выполнения упражнений в отсутствие тренера при наличии рекомендации о необходимости контроля;
- использования тренажёров и зон не по назначению.

7.2.2. Клуб не несёт ответственности за вред, причинённый Посетителю, если вред возник по причинам, указанным в п. 7.2.1, а также если Клуб докажет, что вред причинён не вследствие вины Клуба, а по вине самого Посетителя или третьих лиц (п. 4 ст. 13 Закона «О защите прав потребителей», ст. 1098 ГК РФ).

7.2.3. При этом Клуб **несёт ответственность** за вред жизни и здоровью Посетителя, причинённый:

- неисправностью оборудования, о которой Клуб знал или должен был знать и не принял мер;
- отсутствием аптечки первой помощи или её некомплектностью;
- грубыми нарушениями правил пожарной безопасности, приведшими к травме;
- действиями сотрудников Клуба (администраторов) в рамках исполнения ими трудовых обязанностей, если эти действия выходили за пределы разумного и безопасного (например, принуждение к занятию при очевидных противопоказаниях).

7.3. Ответственность за ущерб имуществу Клуба

7.3.1. Посетитель обязан **возместить Клубу реальный ущерб**, причинённый имуществу Клуба по его вине, в полном объёме. Реальный ущерб включает:

- стоимость ремонта или замены тренажёра, оборудования, инвентаря;
- стоимость восстановления отделки, мебели, зеркал, дверей, санитарных приборов;
- стоимость замены ключей, клубных карт (при утере или порче);
- иные документально подтверждённые расходы.

7.3.2. До момента возмещения ущерба Клуб вправе приостановить доступ Посетителя в Клуб (заблокировать клубную карту).

7.4. Освобождение от ответственности Клуба

7.4.1. Клуб освобождается от ответственности за нарушение обязательств по безопасности, если такое нарушение вызвано обстоятельствами непреодолимой силы (пожар, наводнение, военные действия, террористические акты, решения органов власти, запрещающие работу Клуба, и т.п.), при условии, что Клуб принял все разумные меры для предотвращения или минимизации последствий.

8. Заключительные положения

8.1. Изменение Правил ТБ

8.1.1. Клуб вправе в одностороннем порядке изменять настоящие Правила ТБ с уведомлением Посетителей путём:

- размещения новой редакции на официальном сайте Клуба;
- размещения информации об изменении на информационных стендах в Клубе (зона ресепшн);
- (дополнительно) – рассылки по электронной почте или SMS (по усмотрению Клуба).

8.1.2. Новая редакция Правил ТБ вступает в силу с момента, указанного в самой редакции, или, если такой момент не указан, с даты размещения на сайте.

8.1.3. Продолжение посещения Клуба после вступления в силу новой редакции Правил ТБ означает **согласие Посетителя с изменениями**.

8.1.4. В случае, если Посетитель не согласен с изменениями, он вправе расторгнуть Договор в порядке, предусмотренном Офертой.

8.2. Разрешение споров

8.2.1. Все споры, возникающие в связи с нарушением Правил ТБ, разрешаются путём переговоров между Посетителем и Клубом.

8.2.2. При недостижении соглашения спор подлежит рассмотрению в судебном порядке по месту нахождения Клуба (г. Москва) в соответствии с законодательством Российской Федерации.

8.2.3. Посетитель вправе направить письменную претензию по адресу Клуба: 129323, г. Москва, ул. Снежная, д. 20. Срок рассмотрения претензии – 10 рабочих дней.

8.3. Применяемое право

8.3.1. Ко всем отношениям, связанным с применением настоящих Правил ТБ, применяется законодательство Российской Федерации.

8.4. Хранение и доступность документа

8.4.1. Действующая редакция Правил ТБ постоянно хранится:

- в электронном виде – на сайте Клуба;
- в печатном виде – у администратора ресепшн, а также на информационных стендах.

8.4.2. Предыдущие редакции Правил ТБ архивируются Клубом и могут быть предоставлены по запросу контролирующих органов или суда.

С Правилами техники безопасности ознакомлен и обязуюсь соблюдать

Факт ознакомления подтверждается акцептом Оферты / первым прохождением в Клуб / гостевым визитом в соответствии с разделом 3 настоящих Правил)