

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ООО «ИМПЕРИЯ ММА»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Приступить к пользованию услугами фитнес-клуба ACADEMY MMA CLUB можно только после ознакомления с настоящими правилами посещения. Используя услуги фитнес-клуба ACADEMY MMA CLUB, Вы подтверждаете свое ознакомление и согласие с настоящими правилами.

1.2. Предоставляя услуги, Клуб руководствуется тем, что посетитель не имеет противопоказаний для пользования конкретным видом услуг. Посетитель гарантирует что, посещая фитнес-клуб находится в физическом состоянии, которое позволит ему пользоваться услугами фитнес-клуба ACADEMY MMA CLUB и это не причинит вреда его здоровью.

1.3. До начала посещения фитнес-клуба посетителю рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом/медицинским работником на предмет готовности к посещению конкретного вида услуг и наличия возможных противопоказаний для использования услуг фитнес-клуба ACADEMY MMA CLUB или отдельных видов услуг фитнес-клуба ACADEMY MMA CLUB.

1.4. Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье. Самостоятельно следите за своим самочувствием, используйте только те услуги, которые соответствуют вашему уровню физической подготовленности и не нанесут вреда вашему здоровью.

1.5. Запрещается приступать к пользованию услугами фитнес-клуба ACADEMY MMA CLUB при незаживших травмах, общем недомогании и любых отклонениях в привычном физическом состоянии. При наступлении плохого самочувствия во время посещения фитнес-клуба, обострения хронической травмы или состояния, возникновения травматизма, нужно прекратить визит/посещение и незамедлительно сообщить об этом администратору или любому присутствующему рядом лицу и попросить помощи.

1.6. Выдача дубликата утерянной карты (абонемент) производится на платной основе. Стоимость карты составляет 6 бел. руб.

1.7. Правила распределения затрат при расторжении Клубной карты (при условии, что такое расторжение предусмотрено видом клубной карты См. Приложение №1):

$$CB = CA - (X * ЦД) - 30\%$$

$$ЦД = CA / КДА$$

Где СВ – сумма возврата, СА – стоимость абонеента (полностью оплаченная), Х – количество израсходованных дней, ЦД- цена дня, КДА – количество дней абонеента

1.8. Неоднократное грубое нарушение требований посещения ООО «Империя ММА» (повлекшее повреждение имущества ООО «Империя ММА» либо вред здоровью или имуществу иных лиц) дает право аннулировать абонемент клиента в одностороннем порядке.

2. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЕЩЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА, КАРДИОЗОНЫ ACADEMY MMA CLUB

2.1. К занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 18-летнего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия силовыми и фитнес-тренировками. Лица, в возрасте от 14 до 18 лет, могут посещать тренажерный зал либо в сопровождении родителей или доверенных лиц семьи не моложе 18 лет, либо с письменного разрешения родителей или законных представителей.

2.2. Посетитель знает, понимает и соглашается с тем, что регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний. К фитнес-клубу ACADEMY MMA CLUB претензий не имеет.

2.3. В случае необходимости дополнительных разъяснений правил использования тренажера (в том числе в части возможных противопоказаний), пожалуйста, обратитесь к дежурному тренеру-инструктору тренажерного зала.

2.4. Занятия в тренажерном зале разрешены только в сменной чистой спортивной обуви закрытого типа. Рекомендуется использовать обувь с нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком, шлепанцах и вьетнамках или любой другой открытой обуви. Запрещается входить в уличной обуви в тренажерный зал.

2.5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т. п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.

2.6. Во избежание причинения вреда здоровью в тренажерном зале не разрешается пользоваться жевательной резинкой.

2.7. При выполнении базовых упражнений с тяжелыми весами, приседания со штангой, жим штанги или гантелей лежа, жим штанги стоя или сидя из-за

головы – непосредственной страховке опытным партнером или дежурным тренером-инструктором ACADEMY MMA CLUB. Выполнять упражнения с максимальной нагрузкой разрешено только в присутствии дежурного тренера-инструктора ACADEMY MMA CLUB, о чем клиент обязан сообщить тренеру-инструктору ACADEMY MMA CLUB до начала выполнения упражнений.

2.8. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

2.9. Посетитель ACADEMY MMA CLUB обязан соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.

2.10. Посетитель ACADEMY MMA CLUB обязан соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

2.11. При выполнении упражнений с разборной штангой во избежание травматизма, необходимо равномерно снимать и надевать блины с обоих концов грифа штанги (один диск с одной стороны, затем –один с другой) для исключения случаев ее опрокидывания.

2.12. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1-2 метров от стекла и зеркал.

2.13. Все занятия в тренажерном зале необходимо завершать за 15 минут до окончания работы зала.

2.14. Посетитель ACADEMY MMA CLUB обязан выполнять требования дежурного тренера-инструктора ACADEMY MMA CLUB или работника ресепшен. При неоднократном нарушении требований вышеуказанных лиц, ООО «Империя ММА» вправе аннулировать действие абонемента в одностороннем порядке.

2.15. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщите об этом инструктору или администратору. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

2.16. Запрещается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

2.17. Запрещается соприкасаться к движущимся частям блочных устройств.

2.18. Запрещается брать диски, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

2.19. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.

2.20. От всех клиентов ожидается доброхозяйское отношение к инвентарю тренажерного зала, а также к людям, тренирующимся рядом. Строго запрещено ронять тренировочные средства на пол, поскольку это повреждает помещения тренажерного зала и тренировочные средства.

2.21. Для обеспечения порядка в помещениях тренажерного зала после использования клиент обязан вернуть тренировочные средства на свои места.

2.22. На тренировках рекомендуется использовать полотенца для тренировки.

3. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЕЩЕНИЯ ДУШЕВЫХ/ РАЗДЕВАЛОК ACADEMY MMA CLUB

3.1. Запрещено проводить индивидуальные гигиенические процедуры (пилинг, бритье, депиляция, стрижка волос, корректировки ногтей ножницами, скобление пяток и т.п.) в раздевалке и душевых.

3.2. При пользовании душем, во избежание ожогов, следует сначала открыть холодную воду, а затем горячую.

3.3. Запрещено срывать и вращать запорные краны, вентили и смесители.

3.4. В помещениях для мытья рекомендуется носить шлёпки, во избежание инфекций и травматизма.

4. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЕЩЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ ACADEMY MMA CLUB

4.1. К занятиям групповыми программами ACADEMY MMA CLUB допускается посетитель только после ознакомления с инструкцией по ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ЗАЛЕ ЕДИНОБОРСТВ и росписи в соответствующем журнале.

4.2. Перед началом тренировок клиент должен проконсультироваться у лечащего врача и получить медицинскую справку с допусками занятиями единоборствами (обязательно для клиентов младше 18 лет).

4.3. Рекомендуется подбирать группу по мастерству, соответствующую Вашему уровню физической подготовки и опыту. Посетитель знает, понимает и соглашается с тем, что ACADEMY MMA CLUB не несёт ответственность за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм, если Вы выполняете задачи не соответствующей вашей физической подготовке или не выполняете рекомендации тренера.

Приобретая абонемент вы автоматически соглашаетесь с вышеуказанными требованиями.