



ООО «ВД ГРУПП» ИНН 9302010146

Фитнес-клуб «Аллигатор»

г. Донецк, ул. Адыгейская 1А

+7 (949) 399-14-95

## Анкета посетителя

Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_

Дата Вашего дня рождения \_\_\_\_\_ Контактный телефон \_\_\_\_\_

До начала посещения тренировок в фитнес-клубе рекомендуется проконсультироваться у своего лечащего врача, так как Вы несете персональную ответственность за свое здоровье.

Анкета оценки готовности к двигательной активности предназначена для того, чтобы Вы сами оценили свои возможности. В большинстве случаев регулярные физические упражнения оказывают благоприятное влияние на здоровье и заполнение анкеты для оценки готовности к двигательной активности представляет собой первый сознательный шаг, который необходимо предпринять, если Вы предполагаете увеличить объем двигательной активности в Вашей жизни.

Имеете ли Вы медицинские противопоказания к занятиям в фитнес-клубе либо хронические заболевания запрещающие физические нагрузки    ДА     НЕТ  , если ДА то какие

Воздержитесь от занятий по фитнес-программе, если временно чувствуете недомогание, например, простужены.

По состоянию здоровья противопоказаний для посещения фитнес-клуба НЕ ИМЕЮ.

С правилами посещения Фитнес – клуба «АЛЛИГАТОР» ознакомлен.

С правилами пользования абонементом Фитнес–клуба «АЛЛИГАТОР» ознакомлен.

С правилами по технике безопасности в тренажерном зале ознакомлен.

Даю согласие на обработку персональных данных.

\_\_\_\_\_   
 подпись

«    » \_\_\_\_\_ 2024г.   
 дата



ООО «ВД ГРУПП» ИНН 9302010146

Фитнес-клуб «Аллигатор»

г. Донецк, ул. Адыгейская 1А

+7 (949) 399-14-95

## Правила пользования абонементом

1. Абонементы на 8 и 12 занятий приобретаются в любое время работы фитнес клуба.
2. Абонементы оформляются у администратора Фитнес клуба, который знакомит посетителей с Фитнес-клубом и условиями их приобретения.
3. При оформлении абонемента ознакомьтесь с Правилами посещения фитнес-клуба.
4. Для оформления абонемента иметь при себе паспорт или водительское удостоверение, а для оформления студенческого абонемента иметь при себе студенческий билет дневного обучения.
5. Заполнение анкеты посетителя - **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.
6. При приобретении детского абонемента анкета посетителя заполняется родителями - **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.
7. Разовое посещение оплачивается перед началом занятий, при этом абонемент на одно занятие не выдается. Заполнение анкеты посетителя – **ОБЯЗАТЕЛЬНО**.
8. Абонемент оплачивается в момент его выдачи и оплачивается в полном объеме.
9. При посещении занятий в тренажерном зале (более 10мин) и в зале групповых занятий - в абонементе гасятся два занятия.
10. В случае утери абонемента необходимо написать заявление на получение дубликата.
11. В случае если Вы вынуждены прервать пользование абонементом, остаток суммы возврату не подлежит.
12. Занятия, пропущенные по вине клиента, на следующий период не переносятся и стоимость их, не возмещается.
13. Срок действия абонемента указан на карточке (Действителен с \_\_\_\_ по \_\_\_\_ ) и составляет 30 дней.
14. Исправления на бланке абонемента заверяются подписью администрации.
15. В случае болезни, командировки и других форс мажорных обстоятельств Клиент обязан предупредить администратора фитнес-клуба. Срок переноса действия абонемента или его временная заморозка на срок до 10 дней определяется администрацией фитнес-клуба.
16. Посещая фитнес клуб, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. За утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация фитнес-клуба ответственности не несет. Ценные вещи в шкафчиках не оставлять!



ООО «ВД ГРУПП» ИНН 9302010146

Фитнес-клуб «Аллигатор»

г. Донецк, ул. Адыгейская 1А

+7 (949) 399-14-95

## Правила оказания услуги «аренда шкафчика раздевалки»

1. Данная услуга оказывается Клубом при наличии технической возможности.
2. Период оказания услуги рассчитывается с даты месяца начала оказания услуги до аналогичной даты следующего месяца независимо от количества дней в месяце.
3. Стоимость услуги «аренда шкафчика» рассчитывается по прейскуранту фитнес-клуба на день начала оказания услуги.
4. Услуга предоставляется при наличии на оплаты Клиента денежных средств, достаточных для оплаты услуги. В момент начала оказания услуги с депозита Клиента списывается сумма, равная стоимости услуги.
5. Если до момента окончания периода оказания услуги от сторон не поступало письменного заявления об отказе в предоставлении услуги на следующий период, аренда шкафчика автоматически продлевается на следующий расчетный период. При этом с депозита Клиента будет автоматически списана стоимость оказания услуги в день наступления следующего расчетного периода. Письменное заявление об отказе Клиент передает сотруднику рецепции Клуба, Клиент получает заявление от Клуба при посещении Клуба на рецепции.
6. Если срок действия контракта Клиента составляет менее 1 месяца на момент окончания периода оказания услуги, «аренда шкафчика раздевалки» не предоставляется и автоматически не пролонгируется.
7. Приостановка Членом Клуба периода действия карты (заморозка) не предусматривает автоматическую приостановку срока аренды шкафа.
8. Если денежных средств на депозите Клиента недостаточно, образуется отрицательное сальдо по депозиту. В данном случае распространяется обычное правило по работе с депозитами Клиентов Клуба отрицательный остаток погашается Клиентом при первом посещении Клуба с момента образования отрицательного сальдо.
9. Если отрицательное сальдо по каким-либо причинам не погашается Клиентом до даты истечения расчетного периода оказания услуги, Клуб не предоставляет Клиенту услугу на следующий период. Ящик освобождается комиссией из числа администрации Клуба по акту, вещи возвращаются Клиенту при первом его посещении Клуба, одновременно погашается долг по оказанной Клиенту услуге «аренда шкафчика раздевалки». Ящик освобождается комиссией в одностороннем порядке без предварительного уведомления Члена Клуба. Предметы, изъятые Клубом в порядке, предусмотренном настоящими Правилами, считаются переданными соответствующим Членом Клуба на хранение Клуба. Клуб вправе потребовать оплату хранения вещей Члена Клуба в соответствии с прейскурантом Клуба. **Максимальный срок хранения - 7 (семь) дней** с момента вскрытия, по истечении которого Клуб вправе распорядится вещами Члена Клуба по своему усмотрению.
10. По истечению срока хранения вещей Члена Клуба, Клуб не несет ответственности за сохранность или повреждение вещей Членов Клуба.
11. Аналогично изымаются и возвращаются вещи Клиенту Клуба в случае письменного извещения Клиента о не продлении периода действия услуги со стороны Клуба и непосещении Клиентом Клуба.
12. Член Клуба не вправе хранить в ящиках еду, предметы, запрещенные законодательством РФ, мокрую одежду и пр. Клуб оставляет за собой право при появлении неприятных запахов из



ООО «ВД ГРУПП» ИНН 9302010146

Фитнес-клуб «Аллигатор»

г. Донецк, ул. Адыгейская 1А

+7 (949) 399-14-95

арендованного шкафчика, предварительно проинформировав об этом Члена Клуба (устно, по телефону, при его посещении Клуба), вскрыть ящик. В случае невозможности известить клиента, шкафчик подлежит вскрытию незамедлительно.

**13.** Администрация Клуба вправе отказать в предоставлении или продлении периода действия данной услуги без объяснения причин.

**14.** Замок или ключ от шкафчика является собственностью Клуба. В случае утери или повреждения замка/ключа от шкафчика, Клиент Клуба обязан компенсировать его стоимость.

**15.** Если Клуб меняет стоимость оказания данной услуги, прежняя стоимость остается действительной до окончания срока периода, за который уже была внесена оплата. По взаимной договоренности Клиент сразу может оплатить несколько периодов оказания услуги.



ООО «ВД ГРУПП» ИНН 9302010146

Фитнес-клуб «Аллигатор»

г. Донецк, ул. Адыгейская 1А

+7 (949) 399-14-95

## Правила техники безопасности и посещения групповых занятий

1. Клиент перед посещением групповых занятий должен ещё раз ознакомиться с подписанными им Правилами техники безопасности и посещения Клуба.
2. Для безопасности и комфорта пребывания остальных членов Клуба, Клиенту **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:
  - ❖ пользоваться мобильными телефонами во время занятий;
  - ❖ резервировать места в залах;
  - ❖ приводить детей в залы время проведения групповых занятий;
  - ❖ использовать на занятиях собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора;
  - ❖ приходить на групповые занятия без специальной одежды и обуви;
  - ❖ во время посещений мешать своими разговорами инструкторам и занимающимся Клиентам.
3. Вопросы инструкторам Клиенты должны задавать в перерывах или после занятий, чтобы не отвлекать других и не прерывать тренировочный процесс.
4. Клиент Клуба должен соблюдать правила личной гигиены и не использовать сильно пахнущие парфюмы.
5. Опоздание на занятие без предупреждения, превышающее 20 минут является небезопасным для Клиента, Инструктор вправе не допустить Клиента к занятиям.
6. Использованный клубный инвентарь Клиент должен убирать в специально отведенные места.
7. Клуб оставляет за собой право изменять расписание групповых программ в зависимости от их рейтингов посещаемости и сезона, поменять заявленного в расписании инструктора, вводить новые программы и уроки.
8. На платные групповые занятия обязательна предварительная запись на рецепции Клуба.
9. В целях безопасности, необходимо посещать занятия, соответствующие уровню подготовленности, с учетом рекомендаций специалиста кабинета фитнес тестирования.
10. Групповые занятия по взрослой сетке расписания могут посещать лица 16 лет и старше.



ООО «ВД ГРУПП» ИНН 9302010146

Фитнес-клуб «Аллигатор»

г. Донецк, ул. Адыгейская 1А

+7 (949) 399-14-95

## . Персональные и индивидуальные тренировки

1. График посещения Клиентом персональных тренировок составляется тренером индивидуально с учетом пожеланий Клиента и свободного времени в графике конкретного тренера.
2. Персональная тренировка должна быть оплачена Клиентом до ее проведения как дополнительная услуга в соответствии с действующим прейскурантом цен на дополнительные платные фитнес-услуги (прайсом). Клиент также имеет право на приобретение нескольких тренировок.
- В случае необходимости (отпуск, болезнь инструктора) замена инструктора для проведения персональных тренировок проводится по согласованию сторон.
3. О неявке на персональную тренировку Клиент должен предупредить тренера не позднее, чем за 12 часов до ее начала. В противном случае тренировка считается проведенной.
4. Заключение между Клиентом и сотрудником Клуба договоренности о проведении персональных тренировок частным образом (без оплаты стоимости услуг в установленном порядке) является существенным нарушением Правил внутреннего распорядка Клуба. Клиенты Клуба могут пользоваться услугами только тренерского состава. Проведение услуг персонального тренинга Клиентами по отношению к другим Клиентам не разрешается.
5. Клиент имеет право на составление индивидуальной программы питания и тренировок, что входит в дополнительные услуги Клуба, оплачиваемые в соответствии с действующим прейскурантом цен (прайсом).
6. Индивидуальную программу тренировок Клиент должен выполнять, соблюдая правила техники безопасности и разъяснения инструктора.



ООО «ВД ГРУПП» ИНН 9302010146

Фитнес-клуб «Аллигатор»

г. Донецк, ул. Адыгейская 1А

+7 (949) 399-14-95

## Правила техники безопасности и посещения тренажерного зала

1. Соблюдение правил техники безопасности и посещения тренажерного зала является обязательным для Клиента.
  2. Для посещения тренажерного зала необходимо переодеться в спортивную форму (верхняя часть тела должна быть закрыта) и в сменную чистую спортивную закрытую обувь. В тапочках и сланцах занятия запрещены.
  3. Перед посещением тренажерного зала Клиенту рекомендуется пройти вводный инструктаж. Предварительная запись осуществляется на фитнес рецепции.
  4. Перед началом занятия необходимо тщательно разогреть и растянуть мышцы.
  5. Перед началом выполнения упражнений на тренажерах Клиент должен проверить, чтобы все регулирующие устройства (стопоры, фиксаторы) находились в правильном положении.
  6. Перед тем, как использовать штангу или гантели, с которыми явно кто-то работал, Клиент должен выяснить у посетителей, тренирующихся поблизости, свободны ли эти снаряды. Вопрос об использовании снарядов должен решаться корректно, на основе взаимного уважения и учета потребностей друг друга, с использованием очередности.
  7. Во время занятий Клиент должен соблюдать безопасную дистанцию с другими тренирующимися. Категорически запрещается выхватывать снаряды из-под ног тренирующихся, нагибаться или становиться в опасной близости с лицами, использующими при тренировках гантели, штанги, гири, скакалки и другие снаряды, способные причинить вред здоровью при контакте с ними.
  8. Во время занятий Клиент не должен загромождать зеркало другим Клиентам, которые с его помощью при тренировках контролируют технику выполнения упражнений.
  9. Клиенту рекомендуется во время занятий подкладывать полотенце на лавки и сиденья для дополнительной гигиены и комфорта.
  10. Клиенту ЗАПРЕЩАЕТСЯ:
    - тренироваться с голым торсом;
    - вставать ногами на мягкое покрытие скамеек и класть на него оборудование или другие предметы;
    - поднимать максимальные веса без контроля инструктора или товарища;
  11. По окончании упражнений с силовыми снарядами Клиент должен разобрать штангу и поставить диски и гантели на место.
  12. При получении травмы обращаться к инструктору или администратору, он организует нужную Вам помощь.
  13. При возникновении вопросов о правильной эксплуатации снарядов и оборудования, представленного в тренажерном зале, Клиент должен обращаться к дежурному инструктору.
  14. В обязанности дежурного инструктора входят: контроль за соблюдением правил техники безопасности клиентов, находящихся в зале, выдача рекомендаций Клиентам по правильному использованию ими снарядов, дача разъяснений Клиентам по общим вопросам, касающимся тренировочного процесса в зале.
- ВНИМАНИЕ!** Дежурный инструктор тренажерного зала не является персональным тренером какого-либо из Клиентов.
- Персональный тренер уделяет максимальное внимание Клиенту во время проведения индивидуальной тренировки. В это время он не выполняет функции дежурного инструктора.



ООО «ВД ГРУПП» ИНН 9302010146

Фитнес-клуб «Аллигатор»

г. Донецк, ул. Адыгейская 1А

+7 (949) 399-14-95

## **ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.**

### **НА ЗАНЯТИЯХ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ (В Т.Ч. ЗОНЕ КАРДИОТРЕНАЖЕРОВ).**

**Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.**

1. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста.
2. Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой. Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (сланцы, тапочки).
3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в тренажерном зале (часы, висюльки, серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.
4. В отсутствие дежурного инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.
5. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
6. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) необходимо производить при страховке со стороны партнера, либо персонального тренера.
7. Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или персональным тренером.
8. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
9. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
10. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
11. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, громко разговаривать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
12. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, не характерный шум) необходимо сообщить об этом дежурному инструктору тренажерного зала или администратору фитнес-клуба.
13. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
14. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
15. Запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо прекратить тренировку и сообщить об этом дежурному инструктору тренажерного зала.
16. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
17. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
18. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети. Запрещается использовать стеклянные бутылки для воды и других питательных жидкостей посетителя.



ООО «ВД ГРУПП» ИНН 9302010146

Фитнес-клуб «Аллигатор»

г. Донецк, ул. Адыгейская 1А

+7 (949) 399-14-95

**19.** Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали на движущиеся части тренажеров. Длинные волосы должны быть собраны наверх (в пучок и перетянуты резинкой).

**20.** В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, закрепить клипсу экстренной остановки тренажера на верхней части одежды, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

**21.** При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо незамедлительно прекратить занятия и сообщить об этом, инструктору тренажерного зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

## **ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ КАРДИО ТРЕНИРОВОК**

*Допуск к кардио тренировкам при заболевании сердечно сосудистой системы может дать только лечащий врач.*

1. Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.
2. Контролировать нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными Вам Вашим инструктором рекомендациями.

## **ЗАНЯТИЯ НА КАРДИО ТРЕНАЖЕРАХ**

1. Никогда не оборачиваться назад, находясь на включенной беговой дорожке:
  - не разговаривать с человеком, стоящим сзади Вас;
  - не оставлять мобильный телефон позади себя и т.п.
2. Очень внимательно следить за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью. При занятиях на стэппере и велотренажере прислушиваться к ощущениям в коленях и стопах и прекращать занятия при возникновении в них болевых ощущений. Боли и возможные последующие травмы могут быть обусловлены наличием у Вас ортопедических проблем или анатомических особенностей.
3. Седло велотренажера регулировать по высоте таким образом, чтобы нога, находящаяся в нижнем положении, была слегка согнута в колене. Во избежание проблем с позвоночником и предстательной железой никогда не наклоняйте седло назад. Руль должен устанавливаться приблизительно на высоте седла.
4. Имеется большое количество противопоказаний к бегу, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом. Убедитесь в их отсутствии.



ООО «ВД ГРУПП» ИНН 9302010146

Фитнес-клуб «Аллигатор»

г. Донецк, ул. Адыгейская 1А

+7 (949) 399-14-95

## Правила пользования шкафчиками для переодевания.

1. На время фактического пребывания в Клубе в целях пользования Услугами, Дополнительными услугами Члену Клуба на безвозмездной основе может предоставляться право использовать один шкафчик в раздевалке, которая соответствует полу Члена Клуба.
2. Шкафчики в раздевалках предназначены для хранения предметов одежды, обуви, которые необходимы Члену Клуба до начала, на время и после окончания пользования Услугами, Дополнительными услугами, а также косметических средств и прочих личных недорогостоящих вещей, которые могут понадобиться Члену Клуба в связи с использованием Услугами, дополнительными услугами или непосредственно до, на время или после их окончания, если иное не предусмотрено Правилами.
3. Шкафчики в раздевалках не предназначены для хранения вещей, выполненных из драгоценных, полудрагоценных металлов, камней и/или из дорогостоящих материалов, в том числе, но не ограничивая: часов, украшений и прочих аналогичных предметов, технически сложных и/или электронных устройств, средств связи, и/или иных ценных, значимых и/или памятных личных вещей, в том числе денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных вещей, а так же вещей, для которых предусмотрены иные места хранения в Клубе.
4. В Клубе могут быть оборудованы шкафчики-ячейки, которые предназначены для хранения на безвозмездной основе следующих недорогостоящих вещей на общую стоимость всех одновременно находящихся в шкафчике-ячейке вещей не более пятидесяти тысяч рублей: украшения, часы, телефоны и прочие технически сложные и/или электронные устройства, механизма, сумочки, портмоне, кошельки и/или подобные предметы. Место расположения и порядок использования шкафчиков-ячеек Клиент Клуба может уточнить на рецепции Клуба.
5. В целях обеспечения сохранности помещаемых в шкафчики, шкафчики-ячейки вещей, Член Клуба обязан каждый раз закрывать его с использованием установленного в шкафчике/шкафчике-ячейке запирающего устройства и ключа, замка и/или электронного средства идентификации, выдаваемого на рецепции Клуба в обмен на Клубную карту, и убедиться, что запирающее устройство сработало, шкафчик/шкафчик-ячейка закрыт. Вещи, находящиеся в незакрытых с применением встроенных запирающих устройств шкафчиках/шкафчиках-ячейках, не считаются помещенными в специальное место для их хранения в Клубе.
6. Если иное не предусмотрено Правилами, перед тем как покинуть Клуб Член Клуба обязан:
  - ✓ освободить шкафчик, шкафчик-ячейку от всех вещей, вернуть на рецепцию Клуба ключ/замок/электронное средство идентификации от шкафчика/шкафчика-ячейки
  - ✓ забрать в гардеробе верхнюю одежду и/или головные уборы и вернуть Клубу номерок и/или подтверждение о принятии их Клубом на хранение.
7. Если Члену Клуба на условиях, установленных Клубом, для пользования шкафчиками, шкафчиками-ячейками предоставлено электронное средство идентификации длительного пользования на период оказания услуг, то Член Клуба обязан самостоятельно обеспечить его сохранность в течении такого периода и вернуть его Клубу не позднее последнего дня периода оказания услуг или установленного Клубом дня последнего пользования соответствующим средством.
8. Если иное не установлено Клубом, ежедневно после окончания времени работы Клуба все шкафчики/шкафчики-ячейки открываются Клубом и/или уполномоченными им лицами в целях



ООО «ВД ГРУПП» ИНН 9302010146

Фитнес-клуб «Аллигатор»

г. Донецк, ул. Адыгейская 1А

+7 (949) 399-14-95

проведения санитарной обработки, и в случае выявления в них вещей, освобождает от них. Вещи, обнаруженные в шкафчиках/шкафчиках-ячейках, которые не закрыты с использованием предусмотренных запирающих устройств, и/или обнаружены после окончания времени работы Клуба, признаются Клубом бесхозными.

**9. Клуб не принимает на хранение и не предоставляет индивидуальные сейфы для хранения денег, иных валютных ценностей, ценных бумаг и других драгоценных или дорогостоящих вещей.**