**ПУБЛИЧНЫЙ ДОГОВОР**
**на оказание физкультурно-оздоровительных услуг по физической подготовке и физическому развитию**

г. Москва «01» сентября 2023 г.

Настоящий публичный договор на оказание физкультурно-оздоровительных услуг по физической подготовке и физическому развитию (далее – «**Договор**») устанавливает обязанности по оказанию услуг ООО «НОРДВЭСТ - 2» (далее – «**Исполнитель**») с одной стороны, в отношении потребителя услуг (далее – «**Клиент**»), с другой стороны, а также устанавливает обязанности Клиента, заключившего договор в установленном порядке.

## 1. ПОРЯДОК ЗАКЛЮЧЕНИЯ ПУБЛИЧНОГО ДОГОВОРА

1.1. Договор, является предложением (публичной офертой), адресованным кругу физических лиц, желающим приобрести услуги Исполнителя по оказанию физкультурно-оздоровительных услуг по физической подготовке и физическому развитию, а также иных услуг.
1.2. Договор вступает в силу с момента подписания Приложения №1 «Анкета клиента» Клиентом.
1.3. Форма Анкеты клиента утверждена в Приложении №1 «Анкета клиента» к Договору от « 01» сентября 2023 г. (далее по тексту – «Приложение №1).
1.4. Договор может быть заключен дистанционным способом. Клиент желающий заключить договор дистанционным способом должен предоставить Исполнителю информацию, предусмотренную настоящим Договором и Политикой конфиденциальности. Исполнитель предоставляет Клиенту сведения о заключенном договоре путем создания учетной записи Клиента и предоставления доступа к данным о его абонементе.

## 2. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

2.2. Исполнитель обязуется оказывать Клиенту физкультурные, физкультурно-оздоровительные и иные услуги, а также организовывать спортивные мероприятия (далее – «**Услуги**»), согласно расписанию клуба «NordWestCrossFitOctober», находящегося по адресу: г. Москва, ул. Маршала Бирюзова, д. 20, корп. 2, с. 1 (далее по тексту – «Клуб»).
2.3. Исполнитель создает учетную запись Клиента в информационной системе Клуба и предоставляет заказчику доступ к данным о его абонементе.
2.4. Под абонементом понимается именное право Клиента на потребление Услуг в соответствии с условиями настоящего Договора (далее по тексту – «Абонемент»).

## 3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

**3.1. Исполнитель обязуется:**
3.1.1. На условиях Договора обеспечить оказание Услуг самостоятельно или с привлечением третьих лиц, стоимость и перечень которых приведен в Приложении №2 «Стоимость и перечень Услуг» к Договору от «26» сентября 2022 г. (далее по тексту – «Приложение №2»).
3.1.2. Известить клиента не менее чем за 24 часа до проведения клубных мероприятий или изменении стоимости оказания услуг по Договору путем уведомления через систему мгновенного обмена сообщениями.
3.1.3. По просьбе Клиента или в случае необходимости обеспечить вызов скорой медицинской помощи,
3.1.4. По просьбе Клиента или в случае необходимости обеспечить пользование аптечкой для оказания первой помощи.
**3.2. Клиент обязуется:**
3.2.1. Своевременно оплачивать услуги по настоящему Договору согласно п. 4 настоящего Договора.
3.2.2. Соблюдать правила клуба, утвержденные Приложением №3 «Правила клуба» к Договору от «01» сентября 2023 г. (далее по тексту – «Приложение №3»), Правила техники безопасности, утвержденные Приложением № 4 к Договору (далее по тексту – «Приложение № 4»).
3.2.3. Нести ответственность в соответствии с требованиями законодательства РФ, Правилами, утвержденными Постановлением Правительства РФ от 30.01.2023 N 129"Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг" и возмещать реальный ущерб в случае утраты или повреждения по его вине имущества исполнителя, нарушения
**3.3. Исполнитель вправе:**
3.3.1. При проведении клубных мероприятий ограничить зону, предназначенную для тренировок, изменять режим работы Клуба в целом или отдельных его залов и помещений в связи с проведением в Клубе спортивных мероприятий известив Клиента в порядке п. 3.1.2.
3.3.2. В одностороннем порядке расторгнуть настоящий Договор в случае невыполнения Клиентом обязанностей предусмотренных пунктом 3.2. настоящего Договора.
3.3.4. Утверждать и изменять расписания начала групповых занятий в Клубе.
3.3.5. Оказывать базовые и дополнительные услуги с привлечением сторонних специалистов.
3.3.6. В одностороннем порядке изменять стоимость оказания услуг по настоящему Договору, предварительно известив Клиента в порядке п. 3.1.2.
**3.4. Клиент вправе:**
3.4.1. Требовать от Исполнителя предоставления Услуг в соответствии с условиями настоящего Договора.
3.4.2. Получать необходимую и достоверную информацию о работе Клуба и оказываемых им услугах.
3.4.3. Приостановить (заморозить) действие Абонемента на определенный срок, в том случае если такая возможность предусмотрена приложением к Договору либо иными документами.

## 4. ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ

4.1. Если иное не предусмотрено Договором, Приложением №2 или дополнительным соглашением к Договору, оплата стоимости Абонемента производится Клиентом путем 100% предварительной оплаты не позднее дня начала периода оказания Услуг.
4.2. Клиент оплачивает стоимость Абонемента, в соответствии с ценами за услуги Клуба, путем внесения наличных денежных средств в кассу Клуба или на расчетный счет Исполнителя.
4.3.По письменному требованию Клиента, ему могут быть возвращены денежные средства, оплаченные в соответствии с п. 4.1.-4.2. Договора пропорционально стоимости фактически прошедших календарных дней/месяцев с момента заключения настоящего Договора.
4.4. Клиент вправе пользоваться только теми услугами, которые содержатся в Приложении № 2 к настоящему Договору и оплачены им в соответствии с требованиями раздела № 4 Договора.

## 5. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

5.1. Клиент несет материальную ответственность за ущерб, причиненный Исполнителю в соответствии с настоящим Договором, Правилами оказания физкультурно-оздоровительных услуг" утвержденными Постановлением Правительства РФ от 30.01.2023 N 129, требованиями законодательства РФ. В случае причинения ущерба Исполнителю по вине Клиента, последний обязан возместить Исполнителю реальный ущерб, то есть стоимость поврежденного и/или утраченного имущества, установленную Исполнителем.
5.2. В случае причинения ущерба Исполнителю составляется акт. При отказе Клиента от подписания акта, Исполнитель подписывает его в одностороннем порядке. При отсутствии возражений в письменном виде со стороны Клиента акт приобретает юридическую силу двустороннего документа.
5.3. Клиент в течение 5 (Пяти) календарных дней на основании акта обязан возместить Исполнителю причиненный ущерб в полном объеме, в противном случае сумма ущерба в безакцентном порядке вычитается Исполнителем из стоимости Услуг с последующим соразмерным уменьшением

периода оказания услуг. Имущественная ответственность Клиента не ограничена стоимостью услуг. Если стоимость услуг с соразмерным уменьшением периода не позволяет покрыть размер ущерба Исполнителя, Клиент обязан покрыть расходы в полном объеме.
5.4. Исполнитель не несет ответственности:
5.4.1. За вред, причиненный жизни, здоровью или имуществу Клиента в результате предоставления и/или несвоевременного предоставления Исполнителю достоверных сведений о состоянии здоровья Клиента; и/или при нарушении или ненадлежащем выполнении Клиентом условий Договора, Правил и/или положений (регламентов) о физкультурных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях и/или правил техники безопасности при пользовании Услугами, дополнительными услугами, инструкций и рекомендаций по пользованию оборудованием, инвентарем и т.д. Исполнителя, предупреждающих, ограничивающих и/или запрещающих табличек и/или надписей, размещенных в Клубе и/или месте оказания Услуг; и/или по неосторожности Клиента; за вред, нанесенный здоровью или причиненный имуществу Клиента собственными действиями и/или бездействием, и/или во время самостоятельных занятий, и/или причиненный действиями третьих лиц;
5.4.2. За утрату или повреждение личных вещей, в т.ч. оставленных в раздевалках или в других помещениях Клуба;
5.4.3. За вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья Клиента ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания, собственных действий и/или бездействий Клиента, третьих лиц;
5.4.4. За технические неудобства, вызванные проведением уполномоченными организациями сезонных профилактических, ремонтно-строительных и иных работ, а также аварийными ситуациями, возникшими не по вине Исполнителя;
5.5. Забытые вещи Клиента хранятся у Исполнителя в течении 1 месяца. В случае, если по истечении 1 месяца они остаются не востребованными клиентом, то исполнитель вправе их утилизировать (п. 18 Постановления Правительства РФ от 30.01.2023 N 129"Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг").
5.6. Окончание периода оказания услуг не освобождает Стороны от ответственности за нарушение условий Договора, приложений и/или дополнительных соглашений к Договору, Правил клуба.
5.7. Клиенту запрещается передавать право пользования услугами третьим лицам, в том числе иным Клиентам Исполнителя.

## 6. СРОК ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА

6.1. Договор считается заключенным на период оказания конкретной услуги, выбранной Клиентом, предусмотренной Приложением № 2 к настоящему договору «Стоимость и перечень услуг».
6.2. Договор считается пролонгированным в случае приобретения и оплаты в соответствии с п. 4.2 Договора Клиентом Абонемента на следующий срок.
6.3. Если до окончания периода оказания услуг Клиент не заявил об отказе от исполнения Договора, то Услуги будут считаться оказанными Исполнителем в течение периода оказания услуг надлежащим образом в полном объеме, независимо от фактического посещения Клуба и/или пользования Услугами.
6.4. Стороны вправе расторгнуть Договор в случаях, указанных в договоре/приложениях к нему и законе, в порядке, предусмотренном договором/ приложениями к нему, а также действующим законодательством РФ.

## 7. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

7.1. Клиент отвечает за достоверность указанных в Договоре, приложениях и/или дополнительных соглашениях к Договору персональных данных и в случае их изменения обязан незамедлительно информировать Исполнителя.
7.2. Клиент дает свое согласие на обработку и использование его персональных данных Исполнителем (получение, сбор, систематизацию, накопление, хранение, использование и распространение в электронном виде или на бумажном носителе), в том числе на передачу соответствующей информации для обработки третьими лицами и т.п. только для целей, связанных с надлежащим исполнением настоящего Договора.
7.3. Настоящее согласие на обработку персональных данных действительно в течении срока действия Договора. Для отзыва согласия на обработку персональных данных необходимо подать соответствующее заявление в письменной форме по месту нахождения Исполнителя. Исполнитель обязан в течении 10 рабочих дней с момента получения указанного заявления об отзыве прекратить обработку данных о нем.»
7.4. В случае, если Клиент до даты направления Исполнителем уведомления не сообщил Исполнителю об изменении адреса и/или телефонного номера, и/или адреса электронной почты, на которые Исполнитель направил уведомление, то Клиент считается надлежащим образом, уведомленным от даты соответствующего отправления, в т.ч. о дате начала работы Клуба.
7.5. Стороны соглашаются, что Исполнитель имеет право в одностороннем порядке, без предварительного уведомления Клиентов внести любые изменения и дополнения в настоящий договор, которые будут считаться надлежащим образом совершенными, оформленными, доведенными до сведения Клиента и вступают в силу с момента их размещения на сайте http://nordwest.moscow.
7.6. Взаимоотношение сторон помимо положений настоящего договора регламентируются требованиями действующего законодательства (в том числе Постановлением Правительства РФ от 30.01.2023 N 129 "Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг", Законом РФ от 07.02.1992 N 2300-1 "О защите прав потребителей").
7.7. Исполнитель и Клиент соглашаются на обязательный претензионный порядок разрешение споров. Срок для рассмотрения претензии Исполнителем составляет 30 календарных дней. Претензии должны быть направлены по юридическому адресу Исполнителя, указанному в Договоре.

## 8. АДРЕСА, БАНКОВСКИЕ РЕКВИЗИТЫ

Наименование ООО "НОРДВЭСТ-2"
Юридический адрес:г.Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Щукино,
ул. Маршала Бирюзова, д. 20, к. 2, стр. 1, этаж/помещ./ком. 1/III/16
ИНН 7733333003,
ОГРН1187746956352
Конт тел.:+74951086904
Расчетный счет 40702810710000338864
Банк АО «Тинькофф Банк»
Юридический адрес Банка Москва, 123060, 1-й Волоколамский проезд, д. 10, стр. 1
Генеральный директор ООО «НордВэст-2» Павленко Л.А.

Приложение №1
к Договору

**АНКЕТА КЛИЕНТА**

**Фамилия, Имя, Отчество**_____

**Дата рождения**_____

**Контактный телефон**_____

**Паспортные данные: серия**_____**номер**_____**дата выдачи**_____
**Кем выдан**_____
**Код подразделения**_____

## Откуда Вы узнали о клубе?

- ☐ Друзья
- ☐ Фасад
- ☐ Яндекс Карты
- ☐ Яндекс Директ
- ☐ Яндекс Поиск
- ☐ 2ГИС
- ☐ Вконтакте
- ☐ Instagram
- ☐ Google Карты
- ☐ Google Поиск
- ☐ Другое_____

Электронная почта_____

**Я проконсультировался с врачом и не имею противопоказаний к занятиям в клубе****
Подпись клиента_____

**Администрация не несет ответственности за вещи, оставленные без присмотра**
Подпись клиента_____

**С правилами клуба ознакомлен и согласен**
Подпись клиента_____

**С обработкой персональных данных согласен**
Подпись клиента_____

**Я подтверждаю, что персональные данные предоставлены добровольно и соответствуют действительно**
Дата_____Подпись_____

Я согласен на получение SMS-сообщений, которые будут информировать о акциях, мероприятиях, изменении работы клуба и иной информации, которую предоставляет клуб
Подпись клиента_____

*при оформлении абонемента на несовершеннолетнего ребенка заполнение анкетных данных осуществляется законным представителем ребенка, который несет ответственность за достоверность предоставленной информации, в поле «Фамилия,имя,отчество» указывается ФИО законного представителя и ребенка, в поле «Дата рождения» указывается ФИО законного представителя ребенка

**при оформлении абонемента на несовершеннолетнего ребенка законным представителем предоставляется медицинская справка о том, что состояние здоровья ребенка позволяет принимать участие в физкультурных, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий

к Договору
от «01» сентября 2023 г.

## СТОИМОСТЬ И ПЕРЕЧЕНЬ УСЛУГ

| Услуги | Кол-во тренировок | Срок действия | Заморозка | Цена |
|---|---|---|---|---|
| Разовое посещение | 1 | 1 день | Без заморозки | 1 500 руб. |
| Разовое посещение OpenGym | 1 | 1 день | Без заморозки | 900 руб. |
| Разовое посещение OpenGymPrime | 1 | 1 день | Без заморозки | 1 500 руб. |
| Разовое посещение Beginners | 1 | 1 день | Без заморозки | 1 500 руб. |
| Абонемент Beginners – 4 посещения | 4 | 30 дней | Без заморозки | 4900 руб. |
| Абонемент Beginners – 1 месяц | Безлимитное | 30 дней | Без заморозки | 10 900 руб. |
| Абонемент Beginners – 3 месяца | Безлимитное | 90 дней | 7 дней | 30 900 руб. |
| Абонемент Beginners – 6 месяцев | Безлимитное | 180 дней | 14 дней | 58 900 руб. |
| Абонемент Beginners – 1 год | Безлимитное | 360 дней | 28 дней | 110 900 руб. |
| Абонемент Основной – 4 посещения | 4 | 30 дней | Без заморозки | 4 900 руб. |
| Абонемент Основной – 1 месяц | Безлимитное | 30 дней | Без заморозки | 10 900 руб. |
| Абонемент Основной – 3 месяца | Безлимитное | 90 дней | 7 дней | 30 900 руб. |
| Абонемент Основной – 6 месяцев | Безлимитное | 180 дней | 14 дней | 58 900 руб. |
| Абонемент Основной – 1 год | Безлимитное | 360 дней | 28 дней | 110 900 руб. |
| Абонемент – 1 месяц «Все включено» | Безлимитное | 30 дней | Без заморозки | 13 900 руб. |
| Абонемент – 3 месяца «Все включено» | Безлимитное | 90 дней | 7 дней | 39 900 руб. |
| Абонемент – 6 месяцев «Все включено» | Безлимитное | 180 дней | 14 дней | 74 900 руб. |
| Абонемент – 1 год «Все включено» | Безлимитное | 360 дней | 28 дней | 141 900 руб. |
| Абонемент OpenGym | Безлимитное | 30 дней | Без заморозки | 5 900 руб. |
| Абонемент OpenGymPrime | Безлимитное | 30 дней | Без заморозки | 8 900 руб. |
| Абонемент детский – 1 месяц/8 занятий | 8 | 30 дней | Без заморозки | 5 900 руб. |
| Абонемент детский – 1 месяц/12 занятий | 12 | 30 дней | Без заморозки | 6 900 руб. |
| Разовое посещение Тяжелая атлетика | 1 | 1 день | Без заморозки | 1 200 руб. |
| Абонемент Тяжелая атлетика/4 тренировки | 4 | 30 дней | Без заморозки | 3 900 руб. |
| Абонемент Тяжелая атлетика/8 тренировки | 8 | 60 дней | Без заморозки | 6 900 руб. |
| Абонемент Тяжелая атлетика/16 тренировок | 16 | 120 дней | Без заморозки | 11 900 руб. |
| Персональная тренировка | 1 | 1 день | Без заморозки | 4000 руб |
| Абонемент на 10 персональных тренировок | 10 | 90 дней | Без заморозки | 36000 руб. |
| Мини-группа (сплит) | 1 | 1 день | Без заморозки | Стоимость персональной тренировки + 1 300 руб. за каждого дополнительного человека |
| Уверенное начало | 3 | 30 дней | Без заморозки | 7000 руб. |

Генеральный директор ООО «НордВэст-2» Павленко Л.А.
01 сентября 2023 года

Приложение №3
к Договору
от «01» сентября 2023 г.

**ПРАВИЛА КЛУБА**

1. В Клубе установлены правила обязательные для Заказчика (члена Клуба). Цель Правил - создание безопасных и оптимально удобных условий для тренировок и отдыха. В случае необходимости Правила могут быть пересмотрены или дополнены администрацией Клуба. Каждые новые правила заменяют предыдущие.
2. Основания для посещения Клуба Заказчиком: Пробная тренировка, Абонемент, Разовое посещение, Персональная тренировка.
3. Часы работы Клуба установлены с 7:00 до 23:00 часов в будние дни, с 09:00 до 18:00 в субботу, с 10:00 до 18:00 в воскресенье. В праздничные дни клуб работает по отдельному расписанию, о котором Исполнитель информирует заказчика заранее. Исполнитель вправе изменять указанные часы работы, о чем информирует Заказчика заранее путем размещения информации на сайте клуба.
4. Исполнитель не является медицинским учреждением и не осуществляет оказание услуг по медицинскому обеспечению Заказчика (оценку состояния здоровья, наблюдение и контроль над состоянием здоровья и т.д.).
5. Настоятельно рекомендуется Заказчику до начала посещения Клуба, пользования Услугами, пройти медицинское обследование, так как Член клуба несёт персональную ответственность за своё здоровье;
6. Клуб не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм в следующих случаях:
   - при нарушении клиентом правил посещения Клуба;
   - если член Клуба тренируются самостоятельно;
   - если клиент нарушил технику безопасности, рекомендации тренера;
   - за травмы, полученные вне территории Клуба;
   - за травмы и/или имущественный вред, полученные от противоправных действий третьих лиц;
   - за травмы, полученные по вине самого члена Клуба на территории Клуба;

   Клуб не несет ответственности за вред, связанный с ухудшением здоровья, если состояние здоровья члена Клуба ухудшилось в результате острого заболевания, обострения травмы или хронического заболевания.
7. Если самочувствие Заказчика ухудшилось в тот момент, когда в прямом доступе нет работника Клуба, рекомендуем обратиться к любому находящемуся рядом лицу с просьбой оказать помощь и/или пригласить работника Клуба, и/или вызвать бригаду скорой медицинской помощи (далее «бригада СМП»). После вызова бригады СМП необходимо сообщить работникам Клуба о факте ее вызова.
8. Член клуба полностью берет на себя ответственность за состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, подростков, посещающих клуб вместе с ним. Родитель должен находиться на территории клуба в течение всего пребывания ребенка в клубе.
9. Заказчик осуществляет тренировочный процесс в рамках выбранной физкультурной, физкультурно-оздоровительной и спортивной программы с учетом состояния здоровья и рекомендаций врача.
10. Заказчик и другие посетители Клуба обязаны соблюдать чистоту во всех помещениях Клуба, которые используются ими до, во время и после тренировок, а также на прилегающей к Клубу территории, бережно относиться к имуществу Исполнителя на всей его территории. После окончания тренировок Заказчик обязан вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места.
11. О любом повреждении имущества Исполнителя необходимо незамедлительно информировать сотрудников Клуба.
12. Временный выход оборудования Клуба из строя не может служить основанием дня претензий по качеству и количеству предоставляемых (оказываемых) услуг.
13. После окончания тренировок необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные для этого места.
14. Заказчик во время нахождения в помещениях Клуба обязан соблюдать правила общественного порядка. Запрещается громко и агрессивно разговаривать, использовать ненормативную лексику и совершать действия, которые могут помешать окружающим, в том числе совершать религиозные обряды и/или ритуалы.
15. Заказчик обязан соблюдать правила общей гигиены. Вход в спортивный зал разрешается только в сменной спортивной обуви и одежде. Запрещается тренироваться босиком, в пляжных или домашних тапочках и т.п. Одежда должна быть чистая и опрятная. Перед занятиями не рекомендуется использовать парфюмерию с резким запахом.
16. В Клубе запрещается: находиться лицам в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, проносить любые виды огнестрельного, газового, холодного оружия, взрывоопасные пожароопасные токсичные вещества, напитки, еду, стеклянную тару, оставлять вещи в шкафчиках раздевалок после окончания занятий, курить; входить в служебные и технические помещения самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование; наносить оскорбления сотрудникам Исполнителя или другим посетителям Клуба; причинять вред здоровью и/или угрожать жизни посетителям Клуба и/или сотрудникам Исполнителя; принимать пищу в зонах, предназначенных для тренировок, отдыха и раздевалках (исключение составляют напитки в закрывающихся, небьющихся емкостях); осуществлять фото и видео съемку в помещениях Клуба без специальной договоренности с руководством Клуба; самостоятельно использовать музыкальную и другую аппаратуру Исполнителя; перемещать имущество Исполнителя без согласования с администрацией Исполнителя (за исключением мелкого спортивного инвентаря, перемещение которого необходимо для осуществления тренировки); входить на территорию с домашними животными; оставлять приведенных с собой детей без присмотра и допускать их в спортивную зону.
17. Не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра.
18. Забытые вещи и предметы личной гигиены на хранение не принимаются.
19. Групповые занятия проводятся по расписанию. Администрация Клуба имеет право вносить изменения в текущее

расписание и осуществлять замену заявленного тренера. Опоздавшие более чем на 15 минут на групповые занятия не допускаются, в виду повышенного риска получения травмы. На уроках не разрешается пользоваться мобильными телефонами, разговаривать, применять парфюмерию с резким запахом. Расписания групповых занятий находятся на официальном веб-сайте Клуба www.nordwest.moscow.

20. Предпринимательская деятельность на территории Исполнителя запрещена и влечет за собой расторжение настоящего Договора Исполнителем в одностороннем внесудебном порядке.
21. Перед началом занятий на тренажерах во избежание получения травм Заказчику следует ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера. Любой тренажер может быть ограничен для пользования в любой момент.
22. Заказчик самостоятельно использует оборудование, выбирает интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с уровнем подготовленности и его текущем состоянием, если тренируется самостоятельно.
23. В целях обеспечения безопасности в помещениях Клуба может вестись видеонаблюдение.
24. Клуб оставляет за собой право отказать клиенту в приобретении клубной карты и/или дополнительных услуг без объяснения причин. При нарушении Правил Клуба администрация может расторгнуть контракт в одностороннем порядке без возвращения оплаты за неиспользованное по контракту время или отказать клиенту в продлении контракта.

Генеральный директор ООО «НордВэст-2» Павленко Л.А..
01 сентября 2023 года

Приложение №4
к Договору
от «01» сентября 2023 г.

Утверждаю
Генеральный директор ООО «НордВэст-2»
01.09.2023 г. Шаренко Л.А.
М.П.

**ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. Приступать к занятиям допускается только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и проведения соответствующего инструктажа, о чем Клиенту необходимо проставить свою подпись в Журнале проведения инструктажа.
2. В случае отказа от прохождения инструктажа о технике безопасности, а также отказа проставить свою подпись в Журнале проведения инструктажа Клиент самостоятельно несет риски, связанные с нарушениями техники безопасности (п. 25 Постановления Правительства РФ от 30.01.2023 N 129 "Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг").
3. Приступая к занятиям, Клиент тем самым подтверждает, что не имеет противопоказаний для занятий физической культурой. Ответственность за своё здоровье Клиент несёт самостоятельно. До начала занятий рекомендуется проконсультироваться у лечащего врача, что может обезопасить занимающихся от травм и повысить эффективность тренировок.
4. Во время занятия необходимо следить за своим самочувствием, подбирать нагрузку и свободные веса, соответствующие уровню физической подготовленности и состоянию здоровья. Исполнитель не несет ответственность за состояние здоровья Клиента и возможный травматизм.
5. Запрещается приступать к занятиям при наличии незаживших ран, не вылеченных травм и общем недомогании. При появлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом тренеру/инструктору или администратору и любому занимающемуся рядом. При необходимости попросить вызвать скорую медицинскую помощь и обеспечить доступ к аптечке.
6. Занятия в залах разрешены только в чистой спортивной обуви. Для занятий необходимо использовать кроссовки или другую удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой. Запрещается использовать открытую обувь (тапочки/сланцы). Чешки, обувь на высоких каблуках, с шипами, а также тренироваться босиком.
7. Необходимо снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в залах (браслеты, часы, висящие серьги и т.п.), убрать из карманов острые и другие посторонние предметы.
8. Перед каждым занятием необходимо проводить разминку, которая плавно подготовит организм к последующей работе.
9. До начала выполнения упражнений необходимо убедиться, что длинные детали одежды, шнурки не будут препятствовать выполнению упражнений.
10. Для предупреждения травм и улучшения результатов необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнений.
11. Запрещается приступать к занятиям на тренажере или со спортивными снарядами, если вы не знаете, как пользоваться таким тренажером или снарядами.
12. Необходимо использовать тренажеры и иное оборудование залов в соответствии с их прямым предназначением. Запрещено выполнять на тренажерах упражнения, не соответствующие функциональному назначению таких тренажеров.
13. Допускается передвигаться по тренажерному залу, не торопясь и не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать по тренажерному залу, вне тренировки, или отвлекать внимание занимающихся другими способами.
14. Не рекомендуется отвлекаться во время выполнения упражнений, разговаривать или задавать вопросы другому занимающемуся во время выполнения им упражнений.
15. До начала выполнения упражнений необходимо убедиться в отсутствии других занимающихся вблизи Вас, которые могут помешать или которым помешать можете Вы сами.
16. Запрещается выполнять упражнения со свободными весами, гирями, гантелями, весовыми дисками (так называемыми «блинами»), штангами, гимнастическими палками (так называемыми «бодибарами») на расстоянии менее 1 метра от зеркал и стекол, а также от других занимающихся.
17. До начала выполнения упражнения необходимо проверить исправность, надежность установки и крепления тренажера или другого оборудования, с использованием которого предполагается выполнять упражнение, грузов, ручек, замков, петель, креплений, фиксирующих устройств.
18. Запрещается выполнение упражнений с использованием неисправных тренажеров и оборудования. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, отсутствие креплений, фиксирующих устройств, механических повреждений и др.) необходимо сообщить об этом тренеру/инструктору или администратору.
19. Запрещается дотрагиваться до движущихся частей блочных устройств.
20. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.

21. Рекомендуется выполнять упражнения жим лежа и приседание со штангой только со страховкой со стороны другого опытного занимающегося или инструктора/тренера тренажерного зала.
22. Приседания со штангой разрешается выполнять, только убедившись, что высота расположения закрепленных на стойке держателей позволяет без помех снять с них штангу и положить обратно.
23. Необходимо внимательно и аккуратно использовать отягощения, штанги, гантели, выполняя упражнения с ними плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Запрещается бросать спортивное оборудование (в том числе гири, грифы, весовые диски (т.н. «блины»), гантели) на пол. Штанги можно бросать в местах оборудованных специальными ковриками.
24. Во избежание выскальзывания спортивного оборудования запрещается брать гири, штанги, весовые диски (т.н. блины), грифы, гантели влажными и потными руками.
25. Запрещается выполнять упражнения с большими весами без страховки со стороны другого опытного занимающегося или тренера/инструктора.
26. После выполнения упражнения необходимо убедиться, что механические части оборудования зафиксированы в неподвижном положении – штанга находится на стойках, блочный тренажер находится в крайней нижней точке траектории движения, сложный тренажер встал на страховочные крючки или стопоры.
27. Необходимо плотно закрывать принесенные с собой бутылки и другие емкости с водой, не ставить их на тренажеры, на другое спортивное оборудование, на пол или в местах, где они могут помешать другим занимающимся.
28. Необходимо соблюдать порядок и чистоту в залах.
29. Запрещается разбрасывать весовые диски (т.н. «блины») гири, гантели, необходимо возвращать их на место после завершения упражнения.
30. Разрешается разбирать стоящую на стойках штангу только с поочередным снятием весовых дисков (т.н. «блинов») (один диск с одной стороны, затем один с другой).
31. Не допускается занимать тренажеры или другое спортивное оборудование, если они не используются для тренировки или занимающийся отдыхает между подходами длительное время.
32. Во избежание получения травм необходимо выполнять требования тренера/инструктора и правила, связанные с соблюдением техники безопасности во время занятий.
33. При возникновении вопросов, связанных с выполнением каких-либо упражнений или тренировок, особенностями состояния здоровья, рекомендуется обращаться к тренеру/инструктору за рекомендациями.
34. Клуб не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм при наличии хотя бы одного из нижеуказанных обстоятельств:
    - при нарушении клиентом Правил клуба или Правил техники безопасности;
    - если причиной вреда, связанного с ухудшением состояния здоровья, стало обострение травмы или хронического заболевания, а также заболевание в остром периоде;
    - за травмы, полученные вне территории Исполнителя;
    - за травмы, полученные в результате действий третьих лиц;
    - за травмы, полученные по вине самого Клиента на территории Исполнителя;
    - если Клиент тренируются самостоятельно;
    - если Клиент нарушил технику безопасности, рекомендации тренера;

Генеральный директор ООО «НордВэст-2» Павленко Л.А.
01 сентября 2023 года