

Настоящие Правила посещения фитнес-центра Гостиничного комплекса «Лазурит Архыз hotel & spa» ООО «АРС ДЕВЕЛОПМЕНТ», далее – GYM, являются обязательными для соблюдения всеми посетителями GYM.

1. На территории велнес-центра расположены: фитнес-зал, тренажерный зал.
2. Информация о предоставляемых услугах и их стоимости GYM определяется согласно тарифам, утвержденным компанией ООО «АРС ДЕВЕЛОПМЕНТ». Эта информация размещена на стойке регистрации, а также на официальном сайте ООО «АРС ДЕВЕЛОПМЕНТ» - [www.lazyritarkhyz.ru](http://www.lazyritarkhyz.ru)
3. Услуги GYM оказываются посетителям согласно настоящим Правилам, если иное отдельно не определено сторонами дополнительно.
4. Посещение GYM несовершеннолетними лицами, не достигшими возраста 18 лет допускается только в сопровождении родителей или лиц их заменяющих.

5. Правила одежды GYM:

- Нахождение в помещениях спорткомплекса в верхней одежде и уличной обуви запрещено.
  - Для тренировок необходима спортивная одежда и обувь, предназначенные для занятий спортом.
  - В целях безопасности нельзя тренироваться без специальной обуви. Также нельзя носить обувь, которая может повредить инвентарь спортзала.
  - Запрещено находиться в залах с обнаженным торсом, в купальных костюмах или халатах.
6. Все посетители должны быть внимательны к своему здоровью и сразу сообщать персоналу GYM о любом ухудшении самочувствия во время пребывания в спортзале, а также об имеющихся ограничениях для занятий спортом.

Каждый посетитель несет личную ответственность за состояние своего здоровья.

Рекомендуем до начала тренировок проконсультироваться с терапевтом или другим врачом о состоянии здоровья и выяснить возможные ограничения и рекомендации для занятий.

7. Запрещено посещение GYM лицам, находящимся в состоянии алкогольного, либо наркотического опьянения, а также лицам, проявляющим неадекватное поведение либо лицам, страдающим психическими заболеваниями.

8. GYM не несет ответственности за состояние здоровья и возможные травмы посетителей в следующих случаях:

- При нарушении посетителем данных Правил посещения.
- Если посетитель отказался от прохождения вводного инструктажа по технике безопасности.

- Если посетитель игнорирует рекомендации врача о противопоказаниях или ограничениях для занятий спортом и физическими нагрузками.
- За травмы, полученные из-за противоправных действий других лиц.
- За травмы, полученные по вине самого посетителя на территории спорткомплекса, в том числе при нарушении им Правил посещения.

9. На территории GYM запрещено курение и распитие спиртных напитков, а также прием пищи за исключением специального спортивного питания.

## 1. Правила посещения тренажерного зала

1.1. Перед началом тренировок в тренажерном зале посетитель обязан пройти вводный инструктаж. Во время инструктажа сотрудник спорткомплекса знакомит с основами тренировок, правилами техники безопасности, оборудованием зала, основными правилами использования тренажеров. Также объясняет технику выполнения упражнений и их последовательность. Цель инструктажа - обеспечить безопасность занятий в тренажерном зале.

1.2. Для занятий необходимо иметь спортивную форму и специальную спортивную обувь, предусмотренную настоящими Правилами.

1.3. Перед использованием любого тренажера в зале обязательно внимательно ознакомьтесь с инструкцией и строго следуйте ей. Велнес-центр GYM не несет ответственности, если причиной травмы или вреда здоровью стало нарушение инструкций при работе на тренажерах. Пожалуйста, ответственно подходите к соблюдению всех правил техники безопасности.

1.4. Рекомендуется использовать оборудование, выбирать интенсивность и продолжительность тренировок в соответствии с уровнем подготовленности посетителя.

1.5. В целях соблюдения личной гигиены, убедительная просьба использовать полотенца при занятиях в тренажерном зале.

1.6. После завершения упражнения необходимо вернуть использованный спортивный инвентарь (штанги, гантели, блины и др.) на специально отведенные места.

1.7. Для обеспечения безопасности рекомендуется выполнять упражнения с максимальным весом только с тренером или наличием страховщика.

1.8. При выполнении упражнений со сборно-разборной штангой нужно соблюдать осторожность, чтобы избежать травм:

- Снимать и надевать блины нужно равномерно, с обоих концов грифа. Это позволит избежать опрокидывания штанги.
- Блины должны быть надежно закреплены замками.
- Рекомендуется выполнять такие упражнения только под присмотром тренера.

1.9. При использовании блочных тренажеров нужно полностью вставлять фиксаторы весов, сидений и валиков до упора. Перед началом выполнения упражнения обязательно проверьте надежность фиксации, чтобы избежать травм.

1.10. Занятия в спортивном зале проводятся по расписанию, которое может быть изменено Администрацией GYM с размещением соответствующего уведомления на стойке ресепшн или в службе приема и размещения

### 3. Правила посещения групповых программ

Правила посещения групповых тренировок:

- Групповые тренировки проводятся по расписанию, которое может меняться. Об изменениях будет сообщено на стойке регистрации.
- Администрация оставляет за собой право заменить тренера без предупреждения.
- Тренировки проходят по расписанию и по предварительной записи. Администрация может ограничить количество участников.
- Лица младше 18 лет на групповые занятия не допускаются.
- Просим приходить без опоздания, чтобы пройти инструктаж. Опоздание более чем на 10 минут может привести к недопуску на занятие.
- Необходимо иметь спортивную одежду и обувь согласно правилам.
- После занятия возвращайте инвентарь на место.
- Просим воздержаться от сильных парфюмерных запахов.

### 4. Персональный тренинг

Вы можете заниматься в тренажерном или спортивном зале с персональным тренером. Это позволяет быстрее достичь результата и мотивирует к занятиям.

Во время персональной тренировки тренер:

- Контролирует правильность выполнения упражнений
- Следит за полной отдачей во время тренировки
- Делает тренировку максимально эффективной
- Составляет индивидуальную программу тренировок

Однако тренер не несет ответственности за состояние здоровья. Рекомендуем проконсультироваться с врачом перед персональными занятиями.

Правила персональных тренировок:

- Строго следовать рекомендациям тренера

[www.lazyritarkhyz.ru](http://www.lazyritarkhyz.ru)  
[info@lazyritarkhyz.ru](mailto:info@lazyritarkhyz.ru)  
8 (800) 444 46-76



КЧР, курорт Архыз,  
пос. Романтик, ул. Горная, 7а

- Сообщать тренеру о любых проблемах со здоровьем
- Не выполнять упражнения с весом без разрешения тренера
- После тренировки возвращать инвентарь на место

