

Муниципальное автономное учреждение «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Кварц» им. В.С.Шукина» (далее ФОК), именуемого далее по тексту «Исполнитель», в лице директора Горшкова Михаила Анатольевича, действующего на основании Устава, с одной стороны и гражданин(ка) _____, действующей на основании паспорта: _____ № _____ выданного _____ года, именуемая далее по тексту «Заказчик», с другой стороны, совместно именуемые «Стороны» заключили настоящий Договор о нижеследующем:

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Полным и безоговорочным акцептом Договора является его подписание Сторонами и осуществление Заказчиком первой оплаты предложенных Исполнителем услуг в порядке, определенном в разделе 6 настоящего Договора и получение Исполнителем соответствующего финансового документа, подтверждающего факт оплаты.

2. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА.

2.1. Предметом Договора является предоставление Заказчику физкультурно-оздоровительных услуг в соответствии с условиями Договора, дополнениями к Договору и текущим прайс-листом Исполнителя.

3. ОПРЕДЕЛЕНИЯ.

- 3.1. «Комплекс» - территория ФОКа, расположенного по адресу: 606443, Российская Федерация, Нижегородская обл., г.Бор ул. Маяковского д.10
- 3.2. «Карта» - пластиковая карта, пластиковая магнитная карта, силиконовый магнитный ремешок подтверждающая(ий) право посетителя проходить на территорию Комплекса и использовать, расположенные на его территории, тренировочные площадки, бассейны, спортивный инвентарь, оборудование, раздевалки, сауны в соответствии с правилами посещения.
- 3.3. «Вид Карты» - виды (условия), отличающиеся по стоимости, перечню предоставляемых Исполнителем услуг, входящих в стоимость данного вида карты и порядку их предоставления.
- 3.4. «Посетитель ФОКа (Заказчик)» - физическое лицо, являющееся держателем Карты комплекса и пользующееся услугами ФОКа в соответствии с условиями, определенными для Виду Карты.
- 3.5. «Заморозка Карты» - приостановка срока действия договора оказания услуг на определенный период времени.
- 3.6. «Услуги» - услуги, включенные в стоимость Карты в соответствии с выбранным Посетителем Видом Карты. Любые услуги, входящие в Базовые услуги при заключении договора действительны в течение срока действия Карты с момента ее активации. По истечению этого срока неиспользованные услуги аннулируются автоматически.
- 3.7. «Режим работы ФОКа» - дни и часы, в которые ФОК открыт для посещения Посетителями.
- 3.8. «Групповые занятия» - занятия, проводимые инструкторами ФОКа для групп Посетителей.
- 3.9. «Технические перерывы» - перерывы в работе ФОКа в целом, бассейнов, саун, туалетных комнат, душевых или отдельных его залов и помещений для проведения уборки и санитарной обработки. Количество технических перерывов в работе ФОКа и /или отдельных его залов и помещений и их продолжительность определяется в соответствии с санитарными нормами и правилами Российской Федерации.
- 3.10. «Время оказания услуг по карте» - начало оказания услуг (активация карты и (или) выдача посетителю ключа от раздевального шкафчика) и окончание оказания услуг (сдача ключа от раздевального шкафчика и получение карты).
- 3.11. «Дети» - детьми считаются посетители от 7 до 14 лет.
- 3.12. «Сопровождающий» - лицо достигшее возраста 18 лет.
- 3.13. «Подарочный сертификат» - карта, являющаяся полной оплатой или авансом по договору на оказание физкультурно-оздоровительных услуг МАУ «ФОК «Кварц», со сроком действия 90 календарных дней.
- 3.14. «Абонемент в рассрочку» - абонемент 360 дн. безлимитный, абонемент 360 дн. безлимитный дневной, абонемент 180 дн. безлимитный, абонемент 180 дн. безлимитный дневной, приобретаемые в рассрочку на условиях предусмотренных настоящим договором оферты.
- 3.15. Членство МАУ «ФОК «Кварц» по рекуррентным платежам (далее - членство) - дает право посещать ФОК по тарифам рекуррентных платежей без ограничения по времени на неопределенный срок. Членство оплачивается один раз, но при закрытии абонемента автоматически или по инициативе Заказчика при возобновлении посещений, членство платится повторно. Членство состоит из двух частей:

- постоянная (ключ д/доступа в ФОК (браслет, карта), первичный инструктаж в тренажерном зале)
- переменная (сезонные предложения и акции: скидка 30% на прокат инвентаря на озере Юрасово, диагностика состава тела (МЕДАСС) – один раз в год, гостевой визит для друга – 1 штука, личный кабинет (оформляется на ресепшн с подтверждением номера телефона), прокат велосипеда в летний период – постоянно при наличии таких прокатных велосипедов, прокат лыж коньков в зимний период – 4 раза в месяц на 2 часа, занятия в б/з: футбол, волейбол, бадминтон – согласно расписания).

3.16. Тариф «базовый, дневной по рекуррентным платежам» (далее – тариф) – абонемент с возможностью оплаты услуг автоматически или через кассу равными суммами (при приобретении членства). Действие тарифов без ограничения по времени на неопределенный срок.

3.17. Электронные чеки – чек направляемый Заказчику в электронной форме.

3.18. Заморозка платежа – заморозка платежа по тарифам, которая производится на 30 дней от даты очередного платежа.

4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ИСПОЛНИТЕЛЯ.

4.1. Обязанности Исполнителя:

- 4.1.1. В течение срока действия настоящего договора оказать Заказчику услуги, в соответствии с действующим законодательством РФ и условиям их предоставления в соответствии с Видом Карты, акцептованным Заказчиком путем совершения действий, указанных в разделе 6 настоящей оферты.
- 4.1.2. Предоставить Заказчику достоверную информацию о видах предоставляемых Услуг, способах их предоставления, условиях оплаты Услуг и другую информацию, необходимую в рамках исполнения условий настоящего Договора.
- 4.1.3. Предоставить Заказчику Карту Комплекса бесплатно.
- 4.1.4. Предоставить Заказчику на время оказания Услуги спортивный и иной инвентарь (за исключением одежды и обуви), соответствующий виду оказываемой Услуги.
- 4.1.5. Для переодевания предоставить Заказчику, оборудованные в раздевалке шкафы для хранения личных вещей в количестве не более одного на каждое посещение.
- 4.1.6. Бесплатно предоставить Заказчику в рамках данного договора услуги гардероба.
- 4.1.7. Сохранять конфиденциальность персональных данных Заказчика и предоставленной Заказчиком информации, за исключением случаев, когда Исполнитель обязан раскрыть такую информацию и персональные данные уполномоченным государственным органам в соответствии с требованиями действующего законодательства.
- 4.1.8. Предоставлять качественные Услуги. Принимать своевременные меры по предупреждению и регулированию нарушения качества предоставляемых Услуг. Своевременно информировать Заказчика об изменениях в структуре Услуг, оказываемых по настоящему договору, путем размещения на досках объявлений, расположенных в общедоступном месте на территории ФОКа.
- 4.1.9. Обеспечить рабочее состояние спортивного, сантехнического и иного оборудования, которое подвергается дезинфекционной обработке в соответствии с требованиями санитарных норм и правил.
- 4.1.10. Обеспечить соблюдение требований пожарной безопасности и санитарных норм и правил.
- 4.1.11. Продлевать срок действия контрактов на период проведения профилактических и ремонтных работ в ФОКе.
- 4.1.12. Для абонементов по тарифам пересчитывать стоимость оплаты на период проведения профилактических и ремонтных работ в ФОКе.

4.2. Исполнитель имеет право:

- 4.2.1. Ограничить зону, предназначенную для тренировок, при проведении мероприятий ФОКа о чем Заказчик извещается не менее чем за 24 часа до проведения указанных мероприятий путем размещения информации на ресепшн ФОКа.
- 4.2.2. Изменять режим работы ФОКа в целом или отдельных его Залов и помещений на выходные и праздничные дни, а так же в связи с проведением в ФОКе мероприятий при условии размещения информации на ресепшн ФОКа не менее чем за 3 календарных дня до даты начала мероприятия.
- 4.2.3. Утверждать и изменять расписания начала Групповых занятий в ФОКе.
- 4.2.4. Оказывать Услуги с привлечением сторонних специалистов.
- 4.2.5. Использовать персональные данные, предоставленные Заказчиком при регистрации в ФОКе, с его письменного согласия, при проведении маркетинговых, рекламных компаний ФОКа, сохраняя при этом конфиденциальность предоставленных данных перед третьими лицами.
- 4.2.6. Отказать Заказчику в оказание Услуг, в случае:
 - недостоверности или неполноты информации, предоставленной Заказчиком о состоянии его здоровья;
 - отказа в ознакомлении с правилами техники безопасности при занятиях в залах, плавательном бассейне и ледовой арене;
 - признаков наличия у Заказчика заболевания, алкогольного или иного опьянения, препятствующие оказанию Услуг;
 - иных обстоятельств, способных негативно повлиять на качество оказываемых Услуг или на состояние здоровья Заказчика.
 - нарушения Заказчиком Правил посещения ФОКа и правил техники безопасности при занятиях в залах, плавательном бассейне и ледовой арене.
- 4.2.7. В любое время в одностороннем порядке расторгнуть настоящий договор в случае не оплаты его Заказчиком или неоднократного нарушения Заказчиком Правил посещения ФОКа и правил техники безопасности при занятиях в залах, плавательном бассейне и ледовой арене.
- 4.2.8. Закрыть ФОК для посещений на период проведения профилактических и ремонтных работ, а также праздничных нерабочих дней при условии размещения информации на официальном сайте и ресепшн ФОКа, не менее чем за 3 календарных дня до даты закрытия.
- 4.2.9. Изменять прайс-лист (изменять стоимость услуг и абонементов), условия данной Публичной оферты и дополнения к публичной оферте без предварительного согласования с Заказчиком, при условии размещения информации о таких изменениях на стойке ресепшн не менее чем за 3 календарных дня и официальном сайте kvartz-bog.ru.
- 4.2.10. Изменять расписание занятий, информация об изменении расписания отслеживается Заказчиком в личном кабинете. Информация об изменении расписания размещается не менее чем за 2 часа до внесения изменений.

5. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ЗАКАЗЧИКА.

5.1. Обязанности Заказчика:

5.1.1. После заключения договора Заказчик обязан пройти соответствующую процедуру регистрации: заполнение анкетных данных, оформление карты, сообщив Исполнителю достоверную контактную информацию и свои реквизиты. В спортивные помещения ФОКа Заказчик пропускается только при условии предъявления карты. В случае отсутствия у Заказчика при его посещении карты, он пропускается в спортивные помещения ФОКа по предъявлении им документа удостоверяющего личность.

5.1.2. Посещать ФОК на условиях, определенных картой.

5.1.3. Соблюдать и поддерживать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих.

5.1.4. Оставлять верхнюю одежду и уличную обувь в гардеробе ФОКа (с учетом режима его работы), запрещено нахождение на территории ФОКа в верхней одежде. В помещениях ФОКа использовать сменную обувь.

5.1.5. Соблюдать правила посещения ФОКа (Приложение № 2). Соблюдать требования безопасности занятий, использования оборудования. После занятий возвращать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.1.6. Соблюдать рекомендации инструкторов о продолжительности и интенсивности занятий.

5.1.7. Соблюдать правила техники безопасности при посещении тренажерного зала, плавательного бассейна, ледовой арены и фитнес зала (Приложение № 4).

5.1.8. Соблюдать правила пожарной безопасности при посещении спортивных объектов ФОКа.

5.1.9. При заключении настоящей Публичной оферты Заказчик подтверждает, что ни он, ни его несовершеннолетние дети не имеют медицинских противопоказаний для физкультурно-оздоровительных занятий и занятий спортом и полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья своих несовершеннолетних детей, посещающих ФОК вместе с ним.

5.1.10. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (при наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов воздержаться от посещения ФОКа) и не ставить под угрозу здоровье окружающих его людей.

5.1.11. Посещать Групповые занятия согласно расписанию, индивидуальные согласно графику, согласованному с инструктором. При опоздании Заказчика более чем на 10 минут, инструктор вправе не допустить его к занятию.

5.1.12. Осуществлять прием пищи только в кафе ФОКа.

5.1.13. Внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.

5.1.14. Принимать душ перед посещением и после посещения сауны и перед выходом в бассейн.

5.1.15. Уходя из ФОКа сдать ключ от шкафа в раздевалке, а также любые другие предметы, арендованные им на время данного посещения ФОКа.

5.1.16. В случае утраты ключа от шкафа, номерка от гардероба, арендованного оборудования Заказчик обязан уплатить штраф, размер которого установлен Приложением № 3.

5.1.17. Ознакомиться под роспись с правилами техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.

5.1.18. Соблюдать время оказания услуг по карте.

5.1.19. Активировать карту не позднее 30-ти дней после ее приобретения, за исключением абонементов по тарифам (активация абонемента с даты покупки), в противном случае через 30-ть дней после приобретения карта активируется автоматически и с этого момента начинается срок действия договора. Срок окончания договора определяется сроком действия карты, после ее активации, неиспользованные услуги аннулируются автоматически.

5.1.20. Заканчивать тренировочные занятия за 15 минут до закрытия ФОКа.

5.2. Заказчик имеет право:

5.2.1. Требовать от исполнителя предоставления качественных Услуг в соответствии с условиями настоящей оферты.

5.2.2. Получать необходимую и достоверную информацию о работе ФОКа и оказываемых им Услугах.

5.2.3. Направлять Исполнителю свои мнения, предложения и рекомендации по каждому виду Услуг по настоящей Публичной оферте.

5.2.4. На восстановление карты в случае ее утраты, при этом он оплачивает эту услугу согласно Приложению № 3.

5.2.5. Заказчик вправе отказаться от исполнения договора о выполнении работ (оказании услуг) в любое время при условии оплаты Исполнителю фактически понесенных им расходов, связанных с исполнением обязательств по данному договору.

5.2.6. Заказчик вправе использовать личный кабинет на сайте МАУ «ФОК «Кварц» для оплаты услуг и (или) части услуг, оказываемых Исполнителем в соответствии перечнем платных услуг.

5.2.7. Заказчик вправе приобрести: абонемент 360 дн. безлимитный, абонемент 360 дн. безлимитный дневной, абонемент 180 дн. безлимитный, абонемент 180 дн. безлимитный дневной в рассрочку на условиях предусмотренных настоящим договором оферты. (Приложение № 6).

5.2.8. Заказчик вправе воспользоваться бесплатной заморозкой на абонементах 360 дн. безлимитный, 360 дн. безлимитный дневной сроком на 30 дней (не менее 7 дней) и на абонементах 180 дн. безлимитный, 180 дн. безлимитный дневной сроком на 15 дней (не менее 7 дней) при оформлении заявления. Задним числом заморозка не оформляется. Данный пункт распространяется только на вышеуказанные абонементы, приобретенные за полную стоимость.

5.2.9. Заказчик вправе приобрести абонемент по тарифам на условиях предусмотренных настоящим договором оферты. (Приложение № 7). На абонементы, приобретенные по тарифам распространяется только заморозка платежа (30 дней по тарифам базовый и дневной рекуррентных платежей), при разморозке абонемента по тарифам ранее 30 дней Заказчик оплачивает сумму замороженного платежа за месяц в котором осуществлялась заморозка.

5.3. Заказчику запрещается:

5.3.1. Беспокоить других посетителей Клуба, нарушать чистоту и порядок.

5.3.2. Посещение ФОКа при наличии признаков острого или хронического инфекционного и/или любого кожного заболевания. При несоблюдении данного правила ФОК вправе временно отстранить Заказчика от посещения ФОКа до полного выздоровления или после предъявления справки от дерматолога разрешающей посещение ФОКа.

5.3.3. Видео и фотосъемка в ФОКе без специальной договоренности с администрацией.

5.3.4. Проводить инструктаж и давать рекомендации на предмет занятий другим посетителям ФОКа.

5.3.5. Пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи во время проведения Групповых занятий.

5.3.6. Курить и употреблять на территории и в помещениях ФОКа алкогольные напитки, наркотические вещества. В случае установления лиц, находящихся в состоянии алкогольного и наркотического опьянения, сотрудники ФОКа вправе применить меры к указанным лицам в виде отстранения от тренировок и вывода за пределы ФОКа.

5.3.7. Посещение ФОКа с наличием остаточного состояния алкогольного опьянения.

5.3.8. Распространять и продавать алкогольные напитки, наркотически средства и табачные изделия в ФОКе

5.3.9. Самостоятельно, без разрешения инструктора:

- использовать музыкальную и иную аппаратуру, принесенную с собой, а так же расположенную в помещениях ФОКа;
- включать и выключать звуковую, компьютерную технику ФОКа.

5.3.10. Входить в служебные и прочие технические помещения, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование без специального на то разрешения персонала ФОКа.

5.3.11. Запрещается нахождение детей противоположного пола в раздевалках и саунах.

5.3.12. Передавать другому лицу абонемент, приобретенный со скидкой по акции:

- приобретении двух абонементов с привлечением нового клиента.

6. СТОИМОСТЬ УЛУГ И ПОРЯДОК РАСЧЕТОВ

6.1. Стоимость Услуг определяется прайс-листом Исполнителя. В течение срока действия настоящей публичной оферты Исполнитель вправе в одностороннем порядке изменять стоимость Услуг путем размещения нового прайс-листа не позднее, чем за три дня до вступления его в силу на досках объявлений, расположенных в общедоступном месте на территории ФОКа и официальном сайте kvartz-bor.ru.

6.2. После проведения Заказчиком оплаты по договору наличными денежными средствами Публичная оферта вступает в силу.

6.3. В общем случае, Исполнитель приступает к выполнению своих обязательств по данной оферте немедленно по факту оплаты. По запросу Заказчика, при согласии со стороны Исполнителя, дата начала выполнения обязательств Исполнителем по данной оферте может быть отложена.

6.4. Услуги считаются оказанными надлежащим образом и в полном объеме, если в течение 3(трех) рабочих дней с момента окончания оказания услуг по договору Заказчиком не предъявлена письменная претензия.

6.5. Заказчик вправе в любое время в одностороннем порядке отказаться от Услуг Исполнителя в случае заболевания, не дающего возможности пользоваться определенной Услугой. В случае заболевания Заказчик обязан представить медицинское заключение о запрете занятий физической культурой. В случае досрочного прекращения предоставления Услуг по причине заболевания, в соответствии с настоящей Публичной офертой, Заказчик имеет право получить пролонгацию срока действия карты на срок не превышающий срок заболевания при предъявлении Заказчиком больничного листа (лист нетрудоспособности), детям до 18 лет справка от педиатра. Право на пролонгацию карты действует в течение 15 (пятнадцати) календарных дней с момента выдачи больничного листа, детям до 18 лет справки от педиатра (данный пункт не распространяется на абонементы приобретенные по тарифам). Заказчик не имеет право получить пролонгацию срока действия карты, при посещении ФОКа в период действия больничного листа.

7. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

7.1. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и здоровью Заказчика в случае ненадлежащего исполнения им обязательств по настоящему договору, нарушения требований инструкторов ФОКа, правил посещения ФОКа, являющихся неотъемлемой частью настоящего договора, правил техники безопасности при занятиях в тренажерном зале, фитнес зале, плавательном бассейне и ледовой арене.

7.2. Заказчик полностью принимает на себя ответственность за состояние своего здоровья и состояние здоровья несовершеннолетних детей, посещающих ФОК вместе с ним. Исполнитель не несет ответственность за вред, связанный с любым ухудшением здоровья Заказчика, и травмами, явившимися результатом или полученные в результате любых самостоятельных занятий при нарушении правил техники безопасности занятий в залах, плавательном бассейне и ледовой арене, за исключением тех случаев, когда вред причинен непосредственно неправомерными действиями Исполнителя.

7.3. Заказчик вправе требовать от Исполнителя какой-либо компенсации морального, материального вреда или вреда, причиненного его здоровью в результате неправомерных действий Исполнителя и в случаях предусмотренных законодательством Российской Федерации.

7.4. Исполнитель не несет ответственность за личные вещи Заказчика, за исключением случаев, когда вещи сданы в гардероб (верхняя одежда и обувь (в пакете)). Ценные вещи в гардероб не принимаются, за вещи оставленные в карманах верхней одежды и пакетах с обувью Исполнитель ответственности не несет.

7.5. За утеранные или оставленные без присмотра вещи Исполнитель ответственности не несет. Все найденные на территории Фока вещи регистрируются сотрудниками ФОКа в Журнале учета забытых и оставленных вещей и хранятся в течение одного месяца.

7.6. За технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства г. Бор, Исполнитель ответственности не несет.

7.7. Заказчик несет ответственность за порчу оборудования и имущества ФОКа.

7.8. В случае ненадлежащего исполнения Договора одной из сторон, повлекшего неблагоприятные последствия для другой стороны, ответственность наступает согласно действующему законодательству Российской Федерации.

8. ИТОГОВЫЕ УСЛОВИЯ.

8.1. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящей Публичной оферте, если это неисполнение явилось следствием обстоятельств непреодолимой силы, возникших после заключения настоящего договора в результате обстоятельств чрезвычайного характера, таких как: наводнение, пожар, землетрясение и другие природные явления, а также война, военные действия, блокада, запретительные действия властей и акты государственных органов, разрушение коммуникаций и энергоснабжения, взрывы, возникшие во время действия настоящего договора, которые не могли предвидеть или предотвратить.

8.2. Все споры или разногласия, возникающие между Сторонами по настоящей Публичной оферте или в связи с ним, разрешаются путем переговоров. Если Стороны не придут к соглашению путем переговоров, то все споры, разногласия или требования, возникающие из настоящего Договора и/или в связи с ним, в том числе касающиеся его исполнения, нарушения, прекращения или недействительности, подлежат разрешению в Арбитражном суде Нижегородской области.

8.3. Заказчик имеет право предъявлять иски о защите прав потребителей в суд по месту:

- нахождения организации, а если ответчиком является индивидуальный предприниматель,

- его жительства;

- жительства или пребывания Заказчика;

- заключения или исполнения договора.

Если иск к организации вытекает из деятельности ее филиала или представительства, он может быть предъявлен в суд по месту нахождения ее филиала или представительства.

8.4. Приобрести абонемент за полную стоимость, в рассрочку или по тарифам может лицо, достигшее 18-ти летнего возраста.

8.5. Родители или сопровождающие лица должны постоянно находиться с детьми и не оставлять их без присмотра.

8.6. По желанию Заказчика, на электронную почту направляется электронный чек (в замен бумажного).

9. ПРИЛОЖЕНИЯ К ДОГОВОРУ:

9.1. Приложение № 1. Стоимость карт.

9.2. Приложение № 2. Правила посещения ФОКа.

9.3. Приложение № 3. Штрафы за нарушения.

9.4. Приложение № 4. Правила техники безопасности.

9.5. Приложение № 5. Правила пожарной безопасности.

9.6. Приложение № 6. Условия продажи абонементов в рассрочку.

9.7. Приложение № 7. Условия продажи абонементов по тарифам.

10. РЕКВИЗИТЫ.

МАУ «ФОК «Кварц» им. В.С.Щукина»

Адрес фактический: 606443, Нижегородская обл. г. Бор ул. Маяковского д.10

ИНН 5246030124 КПП 524601001

Департамент финансов администрации городского округа г. Бор (МАУ «ФОК «Кварц» л. С. 34367030340)

БАНК ПОЛУЧАТЕЛЯ: Волго-Вятское ГУ Банка России // УФК по Нижегородской области г. Нижний Новгород

р/с 03234643227120003200

БИК ТОФК 012202102

кор./с 40102810745370000024

Паспорт: _____

Выдан: _____ года

Адрес фактический: _____

Директор

МАУ «ФОК «Кварц»

М.А.Горшков

Гражданин(ка) _____ / _____ /

Стоимость карты устанавливается согласно прайс-листу.

С официальной информацией о стоимости карт можно ознакомиться на ресепшн МАУ «ФОК «Кварц» им. В.С.Щукина» и официальном сайте kvartz-bor.ru в разделе клиентам (прейскуранты)

Приложение № 1

Приложение № 2

Правила посещения МАУ «ФОК «Кварц» действуют в отношении всех правоотношений, возникающих между посетителями и ФОКом.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

МАУ «ФОК «КВАРЦ» им.В.С.Щукина

- Двери ФОКа открыты для Вас ежедневно. Мы ждем Вас с 6:00 до 22:00 по будням и с 9:00 до 22:00 по субботам, воскресеньям и праздничным дням. Вы можете пользоваться залами и оборудованием ФОКа только в часы его работы.
- Ваша магнитная пластиковая карта или магнитный силиконовый ремешок (далее по тексту – карта) является пропуском в ФОК. Предъявляйте её на ресепшн. В случае отсутствия карты, предъявите документ, удостоверяющий личность.
- Оплата за услуги принимается в наличной и безналичной форме в рублях Российской Федерации.
- В случае невозможности предоставления услуг, если это неисполнение явилось или является следствием действия обстоятельств непреодолимой силы (наводнение, пожар, землетрясение, или иные явления форс-мажорного характера), а также в случаях реконструкции, ремонта здания или отдельной его части, ФОК вправе в одностороннем порядке предоставить клиентам возможность продления срока действия карты на невостребованный период времени.
- Ключи от шкафа выдаются в обмен на карту после сдачи верхней одежды и обуви в гардероб. Уходя из ФОКа, просим Вас сдать ключ от шкафа на ресепшн и забрать карту. В случае утери или порчи карты, ключа от шкафа, номерка от гардероба или задержки после окончания плавательного сеанса взимается штраф, установленный Администрацией ФОКа.
- В верхней одежде и уличной обуви ходить по ФОКу запрещено.
- Кино-, видео- и фотосъемка в ФОКе без специальной договоренности с Администрацией ФОКа не разрешается.
- Нахождение в большом плавательном бассейне в период с 14:00 до 17:00 запрещено, в связи с тренировочным процессом и (или) техническим перерывом.
- Самостоятельное пользование музыкальной и другой аппаратурой ФОКа не разрешается.
- Все помещения ФОКа, являются зонами, свободными от курения.
- Находиться в ФОКе в нетрезвом виде запрещается.
- Принимать пищу в местах, предназначенных для тренировок и раздевалках запрещено.
- Праздничные встречи проводить без согласования с Администрацией ФОКа не разрешается.
- Передавать карту другому лицу не разрешается.
- Посещая ФОК, не оставляйте личные вещи и одежду без присмотра. Используйте для их хранения шкафы в раздевалках.
- За утерянные или оставленные без присмотра вещи Администрация ФОКа ответственности не несет.
- За технические неудобства, вызванные проведением городскими властями сезонных профилактических и ремонтно-строительных работ, ФОК ответственности не несет.
- ФОК не несет ответственности за вред здоровью и/или имуществу, причиненный противоправными действиями третьих лиц.
- При нарушении Общих Правил ФОКа и Правил Посещений Администрация оставляет за собой право пересмотреть срок действия Вашего контракта.
- В случае необходимости и для Вашего комфорта допускается введение новых пунктов Правил.
- Посещение тренировочных занятий (нахождение на балконе, межэтажных лестничных клетках, в спортивных залах и на спортивных площадках) без согласования с Администрацией ФОКа не разрешается.
- Тренировочные занятия заканчиваются за 15 минут до закрытия ФОКа.
- В 22:00 необходимо покинуть здание ФОКа.
- Утерянные карты восстанавливаются за счет пользователя карты.
- Нахождение с животными в зданиях и помещениях ФОКа запрещено.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЙ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ БАСЕЙНОВ И ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ МАУ «ФОК «Кварц»

«Кварц»

ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ БАСЕЙНЫ

- ФОК оставляет за собой право не допускать в бассейн лиц, не прошедших соответствующий осмотр у медперсонала ФОКа.
- Кожный осмотр у медперсонала ФОКа необходимо проходить один раз в 2 месяца.
- Лица с любыми кожными заболеваниями к посещению плавательных бассейнов не допускаются.

- посетители ФОКа обязаны иметь сменную обувь, шапочку, купальный костюм. Перед занятиями в бассейне посетитель обязан мыться с мылом и губкой без купального костюма. После посещения сауны перед выходом в бассейн, принятие душа является обязательным. Нахождение в чаше бассейна без купальной шапочки запрещено.
- Брать в душевые стеклянные предметы и бритвы, а также пользование кремами и мазиами перед выходом в бассейн не разрешается. Лить воду на камни обогрева в сауне запрещается.
- В бассейне запрещается прыгать в воду с бортиков и пр. (за исключением специальных занятий).
- Рекомендуется посещение уроков, соответствующих вашему уровню подготовленности.
- Администрация оставляет за собой право менять заявленного в расписании инструктора и вносить изменения в расписание групповых занятий в бассейне.
- Во время проведения групповых занятий в бассейне зона для плавания может быть ограничена.
- Большой плавательный бассейн разрешено посещать детям с 7 лет.
- Детям до 14 лет разрешается посещать большой плавательный бассейн только под присмотром родителей или сопровождающих лиц.
- Родители или сопровождающие лица должны постоянно находиться с детьми и не оставлять их без присмотра.
- Занятия в бассейне могут быть перенесены по времени в случае проведения профилактических и иных работ.
- Занятия в бассейне, пропущенные по вине Заказчика, не возмещаются и не переносятся, за исключением случаев указанных в п. 6.5. Публичной оферты.
- Следите за информацией на информационных стендах.

ГРУППОВЫЕ ПРОГРАММЫ

- Групповые программы проводятся по расписанию, которое может быть изменено Администрацией ФОКа. Администрация оставляет за собой право менять заявленного в расписании инструктора.
- Занятия по групповым программам могут быть перенесены по времени в случае проведения профилактических и иных работ.
- Во избежание создания травмоопасных ситуаций необходимо приходить на групповые программы без опозданий. Не рекомендуется приходить на занятие через 10 минут после его начала. Инструктор имеет право не допустить Клиента на занятие в случае его опоздания, при отсутствии свободных мест в залах, бассейнах и в других случаях, когда это может быть создано неблагоприятные условия для занятий.
- Рекомендуется посещать групповые программы, соответствующие Вашему уровню подготовленности и рекомендациям ФОКа. Описание групповых программ (с указанием требуемого уровня подготовки) Вы можете получить на ресепшн.
- Не разрешается использовать свою собственную хореографию и свободные веса без соответствующей команды инструктора.
- Не разрешается использование мобильных телефонов в зале групповых программ.
- Настоятельная просьба не использовать косметических средств с ароматом, чувствительным для окружающих.
- После окончания групповой программы необходимо вернуть спортивный инвентарь в специально отведенные места.
- Занятия, пропущенные по вине Заказчика, не возмещаются и не переносятся, за исключением случаев указанных в п. 6.5. Публичной оферты.
- Некоторые занятия проводятся по предварительной записи.
- Нахождение в чаше малого бассейна без присутствия инструктора запрещено.
- Следите за информацией на информационных стендах.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЙ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА

- ФОК рекомендует Вам пройти медицинское обследование до начала посещения тренировок, так как Вы несете персональную ответственность за свое здоровье.
- При первом посещении тренажерного зала необходимо пройти вводный инструктаж в тренажерный зал и рекомендуется пройти фитнес – тестирование в медицинском кабинете. Вводный инструктаж в тренажерный зал и фитнес – тестирование проводятся по предварительной записи.
- Для занятий в тренажерном зале необходимо иметь предназначенную для этого сменную обувь и одежду (верхняя часть тела должна быть закрыта): футболки, спортивные брюки, шорты, кроссовки. Тренироваться в тапочках и сланцах запрещено.
- Самостоятельные занятия детей в тренажерном зале разрешены с 14 лет. Детям от 13 до 14 лет разрешается посещать тренажерный зал только при проведении индивидуального занятия.
- В целях безопасности не разрешается клиентам брать с собой детей в возрасте до 13 лет в тренажерный зал.
- Перед началом занятий на тренажерах просим Вас ознакомиться и следовать инструкции данного тренажера. Если у Вас возник вопрос, как пользоваться тем или иным тренажером или любой другой вопрос — обращайтесь к дежурному персоналу, они всегда Вам помогут.
- Если Вы используете оборудование тренажерного зала более одного подхода, будьте внимательны к тем людям, которые хотели бы воспользоваться тем же оборудованием. Если Вы заметили, что кто-то ждет, когда Вы закончите упражнения, первым предложите делать подходы по очереди.
- После работы со свободными весами, пожалуйста, уберите блины со штанг, гантели ставьте на гантельную стойку.
- Пользование тренажерами может быть ограничено (для проведения профилактических и иных работ).
- Персональная тренировка может проводиться только инструкторами ФОКа.
- Запись на персональную тренировку производится заранее по согласованию с инструктором.
- Персональная тренировка и составление тренировочной программы проводятся только после оплаты.
- В случае опоздания на персональную тренировку, время проведения занятия сокращается на время опоздания.
- Все виды клип – карт имеют свой срок действия в зависимости от условий Вашего контракта.
- После окончания срока действия клип-карты неиспользованные занятия аннулируются, и стоимость неиспользованных занятий возврату не подлежит.
- Просим информировать персонал ФОКа об отмене или переносе персональных тренировок. Отмена или перенос персональной тренировки (с сохранением оплаты) может быть произведено не менее чем за 15 часов до ее начала. В случае несвоевременной отмены или переноса, неиспользованная персональная тренировка считается фактически оказанной услугой и ее стоимость возврату не подлежит.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ЛЕДОВОЙ АРЕНЫ

- Правила внутреннего распорядка являются едиными для всех посетителей и сотрудников комплекса.
- Посетитель имеет право пользоваться гардеробом, подсобными помещениями, предназначенными для посетителей.
- Приходить на тренировочные занятия за 20-25 мин до начала занятий.
- Вход на ледовую арену за 10 мин до начала занятий.
- **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
- Выходить на лед в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- Приносить и распивать алкогольные напитки;
- Выходить на лед с едой, напитками и другими предметами;
- Курить во всех помещениях ледового дворца;
- Сидеть на бортиках ледового катка;
- Создавать ситуации, которые могут привести к травмированию посетителей;
- Находиться на льду во время его подготовки ледоуборочной машиной;
- Во время массовых катаний проводить тренировки по хоккею и фигурному катанию с выполнением специальных элементов;
- Кататься в противоположном направлении по отношению к движению основной массы посетителей и создавать ситуации, которые могут привести к травмированию других посетителей;
- Находиться на льду лицам, которым это запрещено по состоянию здоровья;
- Заходить на каток детям до 8 лет без сопровождения взрослых.
- Администрация вправе отказать посетителю в обслуживании или удалить с территории спортивного комплекса в любое время, без возврата денег в случае нарушения им общественного порядка или создания угрозы жизни, здоровью и отдыху других посетителей
- За травмы и несчастные случаи, связанные с нарушением настоящих Правил, администрация ФОКа ответственности не несет.
- За одежду, документы, деньги, сотовые телефоны, ювелирные изделия утерянные или оставленные без присмотра вещи администрация ФОКа ответственности не несет.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СПОРТИВНОГО ЗАЛА

- ФОК рекомендует Вам пройти медицинское обследование до начала посещения тренировок, так как Вы несете персональную ответственность за свое здоровье.
- Посещать занятия рекомендуется в удобной спортивной форме (без пуговиц, молний, выступающих деталей) и чистой спортивной обуви.
- Занятия игровыми видами спорта не желательны для Клиентов с медицинскими противопоказаниями.
- Перед занятиями рекомендуется снимать с себя все предметы, представляющие опасность (часы, большие серьги, браслеты) и убирать из карманов колющие и другие предметы.
- Вход в многофункциональный спортивный зал (далее – зал) разрешен только по окончании занятий предыдущей группы.
- Администрация рекомендует исключить пользование мобильным телефоном в зале – остановка во время занятия вредит вашему здоровью, телефонные звонки на занятиях мешают группе.
- В случае опоздания более чем на 10 мин. Администратор вправе отказать Вам в посещении группового занятия, т.к. это опасно для вашего здоровья.
- Для посещения зала Заказчику необходимо:
 - заполнить список представителей Заказчика по форме установленной ФОКом (число представителей Заказчика при аренде зала не должно превышать 30 человек);
 - назначить старшего группы, который отвечает за всю группу и списки (изменение, уточнение и т.д.);
- При корректировке списков представителей Заказчика, вновь прибывшие (в место выбывших) приобретают карты посещения за свой счет.
- Используемый инвентарь после тренировки необходимо убирать на место.
- Занятия, пропущенные по вине Заказчика, не возмещаются и не переносятся, за исключением случаев указанных в п. 6.5. Публичной оферты.

- ФОК не несет ответственности, если причиной нанесения вреда вашему здоровью стало нарушение правил посещения зала или самостоятельный выбор некорректной нагрузки и методики.
- На территории зала ЗАПРЕЩАЕТСЯ:
 - находиться в игровом зале в верхней одежде и уличной обуви;
 - приходить в нетрезвом виде, курить, употреблять спиртные напитки, нецензурные выражения;
 - заходить в зал с напитками в стаканчиках (исключение составляет вода в специальных питьевых емкостях);
 - преднамеренно бить по защитным решёткам ламп игрового зала мячом;
 - выносить имущество секции за ее пределы;
 - размещать объявления, рекламные материалы, проводить опросы и распространять товары на территории спортивного зала без письменного разрешения администрации;
 - приносить в спортивный зал продукты питания и осуществлять прием пищи;
 - пользоваться открытым огнем, применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества, в том числе пиротехнические изделия (фейерверками, бенгальским огнем, петардами, и т.п.).

Приложение № 3

ШТРАФЫ

МАУ «ФОК «Кварц» им. В.С.Щукина

- Утеря карты:
 - пластиковая магнитная карта - 50 руб.
 - силиконовый магнитный ремешок - 250 руб.
- Утеря, поломка ключа от шкафчика раздевалки - 300 руб.
- Утеря номерка из гардероба - 100 руб.
- Нарушение временного режима - 200 руб.

Приложение № 4

Правила

техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

1. Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
2. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста.
3. Детям от 13 до 14 лет разрешается посещать тренажерный зал только при проведении индивидуального занятия.
4. 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.
5. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в тренажерном зале (часы, браслеты, висюльки, серьги и т.п.), убрать из карманов колюще-режущие и другие посторонние предметы.
6. Все упражнения в тренажерном зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора тренажерного зала. В отсутствие инструктора тренажерного зала посетители в зал не допускаются.
7. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности.
8. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой и др.) необходимо производить при страховке со стороны партнера либо инструктора тренажерного зала.
9. С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
10. Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
11. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.
12. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
13. Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) необходимо сообщить об этом инструктору тренажерного зала.
14. При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться атлетическим поясом.
15. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
16. 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 инструктору тренажерного зала.
17. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.
18. Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
19. Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети.
20. Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца, провода наушников не попадали на движущиеся части тренажеров.
21. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущей ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.
22. В тренажерном зале не разрешается заниматься с обнаженным торсом.
23. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
24. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок, запрещен.
25. Запрещается самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
26. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору тренажерного зала. Занятия продолжатся только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
27. Комплекс упражнений обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.
28. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключать из программы упражнения, при выполнении которых, Вы испытываете сильные болевые ощущения.
29. Не выполнять движения до появления силой боли.
30. Не делать маховых и баллистических движений.

ЗАНЯТИЯ НА КАРДИО ТРЕНАЖЕРАХ

Допуск к кардио тренировкам при заболевании сердечно сосудистой системы не допускается.

1. Начинать занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.
2. Внимательно следовать инструкциям Вашего тренера по использованию контрольного тренажера.
3. 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.
4. Очень внимательно следить за началом движения на беговой дорожке, особенно с неконтролируемой скоростью. При занятиях на стоппере 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.
5. 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.
6. Обязательна разминка, включающая как разогревающие упражнения, так и упражнения на растяжку.
7. Имеется большое количество противопоказаний к бегу, связанных с ортопедическими проблемами, анатомическими особенностями или излишним весом. Убедитесь в их отсутствии.

Правила

техники безопасности при посещении плавательного бассейна

1. Приступать к занятиям в бассейне можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

и пакет для нее.

3. Хранить при себе ремешок с ключом от индивидуального шкафчика для одежды.
 4. Перед занятием в ваннах бассейна тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой без купального костюма.
- ПОСЕТИТЕЛЯМ ПЛАВАТЕЛЬНОГО БАССЕЙНА КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**
1. Входить без сменной обуви, в верхней одежде в раздевалки, ванны, спортивные залы, сауны бассейна.
 2. Плавать без шапочки.
 3. Плавать в хлопчатобумажных плавках и трусах, не предназначенных для занятий в бассейне.
 4. Пользоваться кремами и мазями перед плаванием.
 5. Пользоваться моющими и другими средствами в стеклянной упаковке
 6. Прыгать с вышек без разрешения дежурного инструктора.
 7. Висеть на волногасящих дорожках.
 8. Бегать по бортику и нырять с разбега в воду.
 9. Категорически запрещается опрвление естественных надобностей в ванну бассейна.
 10. Курить в помещении бассейна.
 11. Приносить и распивать спиртные напитки в помещениях бассейна.
 12. Находиться в бассейне в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.
 13. Находиться в воде более положенного времени.
 14. Использовать электроприборы.

Правила

техники безопасности при посещении ледовой арены

1. Игры и зимние виды спорта (хоккей, хоккей с мячом на льду) допускаются только в предварительно согласованное с администрацией и оплаченное время. Во время работы катка для массового катания вход на арену с клюшками, шайбами, мячами, санками запрещен.

Категорически запрещается:

- Выходить на лед в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- Приносить и распивать алкогольные напитки;
- Выходить на лед с едой, напитками и другими предметами;
- Курить во всех помещениях ледового дворца;
- Перелезать через турникеты, перепрыгивать через борта;
- Сидеть на бортиках ледового катка;
- Создавать ситуации, которые могут привести к травмированию посетителей;
- Находиться на льду во время его подготовки льдоуборочной машиной;
- Во время массовых катаний проводить тренировки по хоккею и фигурному катанию с выполнением специальных элементов;
- Кататься в противоположном направлении по отношению к движению основной массы посетителей и создавать ситуации, которые могут привести к травмированию других посетителей;
- Находиться на льду лицам, которым это запрещено по состоянию здоровья;
- Заходить на каток детям до 8 лет без сопровождения взрослых;
- Проносить на лед еду и напитки;
- Мусорить и кидать на лед любые предметы;
- Приносить и применять взрывчатые и легковоспламеняющиеся вещества (в том числе пиротехнические изделия);
- Приводить с собой животных;
- Умышленно мешать кататься другим посетителям катка.

Правила

техники безопасности при занятиях в фитнес зале

1. Приступать к занятиям в фитнес зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
 2. Занятия в фитнес зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с резиновой и нескользящей подошвой.
 3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность на занятиях в фитнес зале (часы, браслеты, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колюще-режущие и другие посторонние предметы.
 4. Все упражнения в фитнес зале выполняются только под непосредственным наблюдением инструктора фитнес зала. В отсутствие инструктора фитнес зала посетители в зал не допускаются.
 5. С гантелями и инвентарем следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
 6. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.
 7. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (гантели, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места.
 8. Упражнения необходимо выполнять на расстоянии не менее 1,5-2 метров от стекла и зеркал.
 9. Во время тренировок необходимо обязательно использовать полотенца.
 10. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору фитнес зала. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
 11. Комплекс упражнений обязательно должен начинаться с тщательной разминки, включающей в себя «разогревающие» упражнения для всех частей тела.
 12. Внимательно прислушиваться к своим ощущениям во время выполнения упражнения. Исключать из программы упражнения, при выполнении которых, Вы испытываете сильные болевые ощущения.
- В фитнес зале запрещается:
1. Брать гантели влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.
 2. 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 инструктору фитнес зала.
 3. Бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся в зале иными способами.
 4. Использовать обувь на высоких каблуках, с кожаной подошвой, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви.
 5. Самостоятельно регулировать систему кондиционирования и вентиляции зала, громкость трансляции и подбор музыкального сопровождения.
 6. Выполнять движения до появления силой боли.
 7. Делать маховые и баллистические движения.
 8. Заниматься с обнаженным торсом.
 9. Прием и хранение пищи в зонах, предназначенных для тренировок.
 10. Курить.
 11. Приносить и распивать спиртные напитки.
 12. Находиться в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения.

Правила

пожарной безопасности при посещении спортивных объектов МАУ «ФОК «Кварц» им. В.С. Щукина»

1. При посещении спортивных объектов МАУ «ФОК «Кварц» им. В.С. Щукина» далее (учреждение) запрещается:
 - курить на территории учреждения.
 - разводить костры на территории учреждения.
 - приносить и использовать на территории учреждения пиротехнические изделия, а также иные вещества, способные вызвать возгорание.
 - пользоваться неисправными и самодельными электроприборами.
2. Действия при обнаружении пожара.
 - в каждом случае появления дыма, запаха гари, очагов горения **НЕМЕДЛЕННО** сообщить администратору на стойке рецепции или любому работнику учреждения и вызывать пожарную помощь по телефону 01.

принять меры к эвакуации людей, которые угрожают опасности.
- приступить к тушению огня с помощью огнетушителей, внутренних пожарных кранов и других средств.

3. При вызове пожарной помощи необходимо кратко сообщить, что горит и точный адрес места пожара.
4. Встретить прибывшие пожарные автомашины и показать пожарным ближайший путь к очагу горения.

Приложение № 6

Условия продажи абонементов в рассрочку

1. Абонемент 360 дн. безлимитный. Общая стоимость услуг составляет 26000 (двадцать шесть тысяч) рублей (НДС не облагается). Оплата услуг осуществляется Заказчиком с рассрочкой ежемесячных платежей в следующем порядке:

Первый платеж в сумме 5000 (пять тысяч) рублей осуществляется в момент оформления абонемента, последующие 5 (пять) платежей равными суммами по 4200 (четыре тысячи двести) рублей оплачиваются ежемесячно через 30 календарных дней после предыдущей оплаты.

2. Абонемент 360 дн. безлимитный дневной. Общая стоимость услуг составляет 22500 (двадцать две тысячи пятьсот) рублей (НДС не облагается). Оплата услуг осуществляется Заказчиком с рассрочкой ежемесячных платежей в следующем порядке:

Первый платеж в сумме 5000 (пять тысяч) рублей осуществляется в момент оформления абонемента, последующие 5 (пять) платежей равными суммами по 3500 (три тысячи пятьсот) рублей оплачиваются ежемесячно через 30 календарных дней после предыдущей оплаты.

3. Абонемент 180 дн. безлимитный. Общая стоимость услуг составляет 14500 (четырнадцать тысяч пятьсот) рублей (НДС не облагается). Оплата услуг осуществляется Заказчиком с рассрочкой ежемесячных платежей в следующем порядке:

Первый платеж в сумме 5000 (пять тысяч) рублей осуществляется в момент оформления абонемента, последующие 2 (два) платежа равными суммами по 4750 (четыре тысячи семьсот пятьдесят) рублей оплачиваются ежемесячно через 30 календарных дней после предыдущей оплаты.

4. Абонемент 180 дн. безлимитный дневной. Общая стоимость услуг составляет 11500 (одиннадцать тысяч пятьсот) рублей (НДС не облагается). Оплата услуг осуществляется Заказчиком с рассрочкой ежемесячных платежей в следующем порядке:

Первый платеж в сумме 5000 (пять тысяч) рублей осуществляется в момент оформления абонемента, последующие 2 (два) платежа равными суммами по 3250 (три тысячи двести пятьдесят) рублей оплачиваются ежемесячно через 30 календарных дней после предыдущей оплаты.

Первые платежи абонементов в рассрочку производятся Заказчиком в кассу Исполнителя. Последующие платежи абонементов в рассрочку производятся Заказчиком в кассу Исполнителя или через личный кабинет на сайте МАУ «ФОК «Кварц».

Посещение Фока при просрочке платежей в установленный срок запрещается. Передавать право пользования абонементов в рассрочку третьим лицам запрещается.

На рассроченные суммы проценты не начисляются. При неисполнении Заказчиком взятых на себя обязательств по приобретению абонементов в рассрочку, Исполнитель не предоставляет в дальнейшем абонементы в рассрочку.

При неисполнении Заказчиком взятых на себя обязательств, Исполнитель вправе в одностороннем порядке расторгнуть договор на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.

При досрочном расторжении договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг со стороны Заказчика и при отказе Заказчика исполнять взятые на себя обязательства, денежные средства, уплаченные Исполнителю ранее согласно приложению № 6, Заказчику не возвращаются.

Приложение № 7

Условия продажи абонементов по тарифам

1. Абонемент по тарифу «Базовый по рекуррентным платежам». Оплата услуг осуществляется Заказчиком при приобретении членства, равными суммами 2000 рублей (НДС не облагается) ежемесячно в одно и то же число каждого месяца идущего за месяцем оплаты. Действие тарифа без ограничения по времени на неопределенный срок.

2. Абонемент по тарифу «Дневной по рекуррентным платежам». Оплата услуг осуществляется Заказчиком при приобретении членства, равными суммами 1700 рублей (НДС не облагается) ежемесячно в одно и то же число каждого месяца идущего за месяцем оплаты. Действие тарифа без ограничения по времени на неопределенный срок.

Приобретение абонементов по тарифам возможно только при приобретении членства. Членство оплачивается один раз, но при закрытии абонемента автоматически или по инициативе Заказчика при возобновлении посещений, членство платится повторно, сумма денежных средств за приобретение членства не возвращается.

При не оплате очередного платежа по тарифу рекуррентных платежей через сорок пять календарных дней абонемент закрывается автоматически.

Оформление членства и тарифа возможно через кассу Исполнителя или через личный кабинет на сайте МАУ «ФОК «Кварц». Заказчик может установить списание платежей по тарифам автоматически (автоплатеж) через личный кабинет МАУ «ФОК «Кварц» или оплачивать самостоятельно через кассу Исполнителя.

Посещение Фока при просрочке платежей в установленный срок запрещается. Передавать право пользования абонементов по тарифам третьим лицам запрещается.

Исполнитель имеет право на повышение цен по тарифам.

