|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\лева\Desktop\image001.png |  | **ОАО «ОКБ СА»**Управляющий Петров А.В.ИНН: 7717000543Тел/факс: 8(495)7303277Электронная почта: fitness@kalibroao.ruАдрес:129085, г. Москва, ул. Годовикова, д.9, строение 17 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Приложение № 2**

**к Договору публичной оферты**

 **г. Москва**

В целях качественного оказания **Услуг/Дополнительных** услуг по **Договору**, заключённому между **Клиентом** и **Исполнителем**, а также для более безопасного и результативного осуществления тренировок **Клиентом** в **Клубе** – **Исполнитель** доводит до **Клиента**, а **Клиент** подтверждает, что прошел настоящий **Вводный инструктаж**. В ходе **Вводного инструктажа Клиенту** были подробно разъяснены правила проведения тренировок в **Клубе**, с учетом информации, предоставленной **Исполнителем** в Приложениях №1 к **Договору**, а именно:

#### 1. Здоровье и личная гигиена

1.1. При отсутствии медицинского заключения от сторонней медицинской организации **Клиент** указывает перечень противопоказаний к занятиям фитнесом, посредством обращения к представителю **Клуба**.

1.2. При получении травмы необходимо снижать нагрузку до полного излечения, иначе на фоне имеющейся травмы, может возникнуть новая (зачастую более серьезная) травма.

1.3. Любые инфекционные заболевания, в том числе кожные, грибковые, паразитарные могут явиться причиной инфицирования окружающих.

1.4. Тренировка проводится только в спортивной форме и в обуви с закрытым носком и пяткой. Подбор спортивной одежды осуществляется в соответствии антропометрическими показателями, с видом физической нагрузки (бег, фитнес, силовой тренинг и т.д.), с учетом собственных (индивидуальных) особенностей **Клиента**. Запрещается заниматься с голым торсом и босиком. При выполнении упражнений с отягощением, в том числе базовых (становая тяга, приседания и т.п.) рекомендуется пользоваться атлетическим поясом, а при необходимости – специализированной одеждой, обувью, снаряжением.

1.5. Запрещается пользование перед тренировкой парфюмерными изделиями, кремами и т.п. с сильным запахом, это может мешать окружающим, а для некоторых и стать причиной расстройства здоровья во время интенсивного тренировочного процесса из-за учащенного дыхания.

1.6. Необходимо использовать полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следов пота. При наличии микротравм на теле необходимо принять меры по недопущению попадания в рану загрязнения с используемого оборудования и инвентаря.

1.7. Для получения первой помощи на территории Клуба имеются аптечки.

1.8. В случае плохого самочувствия **Клиент** обязан незамедлительно обратиться к представителю **Клуба.**

#### 2. Правила техники безопасности в силовых и кардио зонах Клуба.

2.1. Общие **Правила посещения Клуба** не предполагают возможность посещения кардио и силовых зон лицами, не достигшими возраста 18 лет.

2.2. **Клиенту** подробно разъяснены последствия пренебрежения разминкой перед проведением тренировки. Общая разминка в начале тренировки подготовит организм к последующим физическим нагрузкам. Разминке должны быть подвергнуты, по возможности, все группы мышц, связок, суставов, а также органов и систем, которые будут задействованы в ходе тренировки, в том числе (и не только) сердечно-сосудистая система.

2.3. **Клиенту** могут отказать в допуске к групповому занятию (в том числе студийным классам), в

связи с опозданием и пропуском разминочной части.

2.4. До начала занятий на тренажере (оборудовании) **Клиент** обязуется ознакомиться с инструкцией и информацией по безопасности к тренажеру или иному используемому оборудованию либо обратиться за помощью к представителю **Клуба** и получить исчерпывающую информацию с практической составляющей во время персональной тренировки.

2.5. **Клиенту** запрещается использовать оборудование не по назначению (в том числе, но не только, на группы мышц, не указанные в инструкции к тренажеру, изменять направления движения тросов, блоков и других движущихся частей оборудования, перегружать тренажёры сверх нормы добавлением грузов, и т.д.). Во время тренировки нельзя вскрывать части тренажера или наклонять его. Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств. Все вышеуказанное может привести к травмам как **Клиента**, так и окружающих и к поломке оборудования.

2.6. Перед началом упражнения **Клиент** обязан убедиться, что используемое оборудование/тренажер находится в исходном безопасном и/или выключенном состоянии, отсутствуют посторонние предметы, которые могут повлиять на его безопасное использование, надлежащим образом закреплены крепежи и дополнительное оборудование на тренажере.

2.7. Запрещается заниматься на неисправных, сломанных или поврежденных тренажерах (оборудовании), снаряжении и инвентаре. В случае обнаружения любых неисправностей или поломки необходимо не начинать или прекратить использование данного тренажера (оборудования), снаряжения и инвентаря и сообщить об этом представителю **Клуба**.

2.8. **Клиенту** запрещено пытаться самостоятельно чинить, устранять неисправности и поломки тренажеров, оборудования, снаряжения и инвентаря.

2.9. Не допускается сдвигать тренажеры и другое оборудование залов от их первоначальной установки относительно окружающих предметов (стен, зеркал, проходов, других тренажеров и т.д.). Это может привести к изменению траектории их движущих частей (и не только) и привести к травмам как занимающегося, так и окружающих и (или) к поломке оборудования.

2.10. Запрещено оставлять предметы (в том числе одежду, личное снаряжение, личные вещи и т.д.) вблизи тренажера (оборудования). Вещи могут случайно попасть в его движущие части, что приведет к опасной ситуации, что может закончиться травмой и (или) поломкой тренажера/вещей.

2.11. Запрещено ставить жидкости вблизи тренажера, подключенного к электричеству, а также на полу рядом с ним. Попадание на него воды может вызвать замыкание, привести к его поломке и создать травмоопасную ситуацию для **Клиента** и окружающих.

2.12. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пришла в движение. Заходить на движущиеся части кардиотренажера и сходить с них, можно только после полной их остановки, соблюдая осторожность. Во время занятия необходимо самостоятельно контролировать свое самочувствие, не допускать переутомления, не отвлекаться,

концентрироваться на данном упражнении.

2.13. При проведении тренировок на кардиотренажерах запрещено оборачиваться назад.
2.14. Тренировка со свободными весами проводится исключительно в зоне, специально

предназначенной для этого.

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

2.16. Упражнения с большим весом выполняются при страховке инструктора тренажерного зала.

2.17. Упражнения со свободными весами выполняются на расстоянии от стекол, зеркал, близко стоящих людей. Не разбрасывайте диски, гантели и другое оборудование и снаряжение, это может быть причиной падения, ушибов и травм.

2.18. После выполнения упражнения **Клиент** обязан вернуть инвентарь на место.
2.19. При разборе стоящей на стойках штанги, диски необходимо снимать попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой). Перевес на одном конце штанги может привести к падению снаряда и, как следствие, травме **Клиента**/окружающих.

2.20. Гантели и штанги запрещено бросать на пол, необходимо опускать вес плавно, без рывков.
2.21. **Клиент** обязуется самостоятельно контролировать правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит избежать травм. Ознакомиться с правильной техникой выполнения упражнений возможно на **Вводном инструктаже.**

2.22. Технически неправильное проведение тренировки является фактором, повышающим травмоопасность при занятии спортом.

2.23. В процессе постановки правильной техники выполнения упражнений необходимо уделить серьезное внимание правильному дыханию. Неправильное дыхание, в том числе задержка дыхания на усилии, может привести к серьезным нежелательным последствиям для здоровья.

2.24. При участии в групповом занятии (в том числе студийным классам) необходимо следовать рекомендациям и указаниям инструктора. Запрещено использовать свою собственную технику и оборудование (за исключением оборудования, допущенного инструктором) во время участия в групповом занятии. Во избежание травмирования рекомендовано свести к минимуму любые разговоры во время проведения групповых занятий. Самостоятельно или по рекомендации инструктора выбирайте группы в соответствии со своим уровнем подготовленности и физического развития.

2.25. **Клиенту** запрещается присутствие в залах групповых занятий во время проведения таких занятий для групп, в которых **Клиент** не принимает участия.

#### 3. Правила техники безопасности в аква-зонах Клуба.

3.1. В мокрых зонах **Клуба**, душевых, раздевалках и переходах между указанными помещениями могут быть влажные, а значит, скользкие полы. Также полы могут оказаться влажными во время уборки любых помещений **Клуба** - будьте внимательны и аккуратны.

3.2. **Клиент** обязан находиться в любой части мокрых зон, в том числе внутри душевых комнат в резиновой обуви, исключающей скольжение, с учетом общепринятых гигиенических норм поведения и правил безопасности, изложенных в настоящем Приложении.
3.3. **Клиент** предупрежден, о том, что скользкая подошва обуви, выбранной для посещения мокрых зон **Клуба**, может стать причиной получения растяжений и иных травм, в связи с чем **Клиент** обязуется самостоятельно осуществить подбор обуви для посещения мокрых зон **Клуба**, либо обратиться за консультацией к представителю **Клуба**.

#### 4. Особенности хранения спортивного инвентаря и ценных вещей

4.1. Хранение личных вещей **Клиента** на время проведения тренировки осуществляется в следующем порядке:

• Верхняя одежда в зимний сезон находится в специально отведенных местах, расположенных на территории **Клуба**;

• Одежда, обувь и иные личные вещи, необходимые для проведения **Клиентом** тренировки хранятся в шкафчике **Клиента**, расположенном в раздевалке;

4.2. **Клиент** осведомлен, что личные шкафчики на территории раздевалок не предусмотрены для хранения ценных вещей, а рассчитаны на сохранность элементов одежды и обуви **Клиента** на период проведения тренировки.

4.3. **Исполнитель** не несет ответственность за личные вещи, оставленные **Клиентом** вне личных шкафчиков.

4.4. По факту нахождения личных вещей на территории **Клуба**, без признаков идентификации собственника таких вещей **Клуб** осуществляет хранение в течение 10 календарных дней.

#### 5. Правила пожарной безопасности на территории Клуба

5.1. **Клиент** вправе располагать в помещении **Клуба** только необходимые для обеспечения проведения тренировки личные предметы и оборудование.

5.2. Курение в помещении **Клуба** и на прилегающей территории категорически запрещено.

5.3. Запрещается хранить в шкафчиках и сейфовых ячейках взрывоопасные/токсичные предметы/материалы.

5.4. Запрещается пользоваться открытым огнем на территории **Клуба**.

5.5. Запрещено использовать зарядные устройства и другие электроприборы с поврежденной или потерявшей защитные свойства изоляцией.

#### 6. Заключительные положения

6.1. **Клиент** подтверждает, что указанные выше правила, порядки и особенности, установленные **Исполнителем** в рамках оказания **Услуг/Дополнительных услуг,** донесены **Исполнителем** до **Клиента** в доступной форме и обязуется соблюдать установленные правила и порядки в полном объеме.

6.2. **Клиент** обязуется соблюдать режим работы **Клуба**. По завершении рабочего дня, установленного режимом работы, **Клиент** обязан покинуть территорию **Клуба** по истечении последнего часа работы **Клуба**, в соответствующий день. В случае нарушения **Клиентом** режима работы **Клуба** - **Исполнитель** фиксирует предупреждение о нарушении **Правил посещения Клуба**. Повторное нарушение **Клиентом** правил, установленных настоящим пунктом, дает **Исполнителю** право отказать **Клиенту** в допуске к занятиям спортом на территории **Клуба, вплоть до окончания срока действия Абонемента**.

6.3. Отказ от прохождения **Вводного инструктажа** влечет самостоятельное определение **Исполнителем** квалификации **Клиента**, после чего **Исполнитель** принимает решение о допуске либо запрете посещения **Клиентом** соответствующих зон **Клуба**.

6.4. Приложение является неотъемлемой частью **Договора**.

**9. Клиент подтверждает, что до него донесены все положения настоящего Вводного инструктажа, о чем внесена соответствующая запись в «Журнал, подтверждающий прохождение Клиентом вводного инструктажа» в момент заключения Договора. Ознакомиться с электронной версией настоящего Приложения можно на сайте Исполнителя:** **kalibr.tech/sport.**

**Управляющий ОАО «ОКБ СА» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Петров А.В./**

 **м.п.**

|  |
| --- |
|  |