

Утверждаю:
Директор НΠΑО «Светогорский ЦБК»



Габидуллин Т.М.

(приложение № 1
к приказу № 172 от 2 июля 2025 г.)

ДОГОВОР оказания физкультурно-оздоровительных услуг (публичная оферта)

Данный документ является официальным предложением (публичной офертой) **Непубличного акционерного общества «Светогорский ЦБК»**, адресованным неопределенному кругу лиц, заключить договор оказания физкультурно-оздоровительных услуг на нижеследующих условиях.

В соответствии с пунктом 2 статьи 437 Гражданского кодекса Российской Федерации в случае принятия изложенных ниже условий и оплаты услуг физическое лицо, производящее акцепт этой оферты, становится Заказчиком (в соответствии с пунктом 3 статьи 438 ГК РФ акцепт публичной оферты равносителен заключению договора на условиях, изложенных в публичной оферте).

Исполнитель заключает договор оказания физкультурно-оздоровительных услуг на нижеследующих условиях с любым дееспособным физическим лицом, достигшим 18 лет, принявшим условия настоящей публичной оферты путем совершения действий, указанных в п. 3.1 Договора.

1. Термины и определения

В целях единого толкования и понимания нижеприведенные термины и определения используются в следующих значениях:

Публичная оферта – предложение Исполнителя, адресованное неопределенному кругу физических лиц, заключить договор оказания физкультурно-оздоровительных услуг на условиях, содержащихся в настоящей публичной оферте.

Договор – возмездное соглашение об оказании физкультурно-оздоровительных услуг, заключенное Сторонами посредством акцепта Заказчиком Публичной оферты согласно пункту 3.1 Договора.

Исполнитель – Непубличное акционерное общество «Светогорский ЦБК».

Заказчик – дееспособное физическое лицо, достигшее 18 лет, заключившее с Исполнителем Договор на условиях, содержащихся в настоящей Публичной оферте.

Покупатель – юридическое лицо, приобретающее Абонементы для последующей передачи (продажа, дарение) работникам указанного юридического лица.

Стороны – Заказчик, Исполнитель, именуемые в дальнейшем при совместном упоминании.

Клуб - фитнес-клуб Исполнителя «**наСПОРТЕ**», расположенный в здании гостиничного комплекса «Светогорск» по адресу: 188990, Ленинградская область, Выборгский район, г. Светогорск, ул. Спортивная, д. 1, на территории которого Исполнитель осуществляет оказание услуг по Договору.

Абонемент – документ, определяющий набор физкультурно-оздоровительных услуг, приобретаемых Заказчиком.

«Заморозка» – услуга, связанная с приостановкой оказания Исполнителем услуг на установленный в распоряжении об установлении тарифов на оказание физкультурно-оздоровительных услуг в фитнес-клубе «**наСПОРТЕ**» работникам НПАО «Светогорский

ЦБК» и третьим лицам (далее – **Распоряжение**) срок. По запросу Заказчика Исполнителем может быть срок «Заморозки» увеличен.

Групповые занятия — занятия, проводимые Исполнителем для групп Заказчиков.

Территория гостиничного комплекса «Светогорск» - территория принадлежащего на праве собственности НПАО «Светогорский ЦБК» здания гостиничного комплекса «Светогорск», а также земельный участок, принадлежащий на праве собственности НПАО «Светогорский ЦБК», на котором расположено указанное здание.

Индивидуальные занятия — занятия, проводимые в тренажерном зале инструктором Исполнителя индивидуально для Заказчика.

Самостоятельные занятия – самостоятельные занятия Заказчика в тренажерном зале.

2. Предмет Публичной оферты

2.1. В соответствии с настоящей Публичной офертой Исполнитель обязуется оказать Заказчику физкультурно-оздоровительные услуги на условиях Договора, а Заказчик обязуется принять и оплатить их (далее - **Услуги**).

2.2. Для целей Договора под физкультурно-оздоровительными услугами понимается деятельность, осуществляемая Исполнителем, направленная на удовлетворение потребностей граждан в сохранении и укреплении здоровья, физической подготовке и физическом развитии.

2.3. Перечень и стоимость Услуг определяются в соответствии с категорией Заказчика, указанной в приложении № 1 к Договору, и в соответствии с Распоряжением, которое издается Исполнителем [и доводится до сведения Заказчика и Покупателей согласно пункту 2.4 Договора.](#)

2.4. Договор, приложения к Договору, а также Распоряжение являются официальными документами и публикуются на официальном сайте Исполнителя <http://svetopaper.com/company/documents>, а также размещаются на информационном стенде Клуба.

3. Порядок акцепта Публичной оферты и приобретения Абонемента

3.1. Акцептом Публичной оферты является полное и безоговорочное принятие Заказчиком условий настоящей Публичной оферты.

Факт акцепта Публичной оферты подтверждается направлением Заказчиком Исполнителю Заявления - акцепта (формы приведены в приложении № 1 к Договору) и 100% оплатой Заказчиком/Покупателем выбранной Услуги путем приобретения Абонемента.

По факту совершения Заказчиком и Покупателем (при наличии) указанных действий Договор считается заключенным Сторонами на указанных в Договоре условиях.

Повторное направление Заказчиком Исполнителю Заявления-акцепта о присоединении Заказчика к Договору при последующих приобретениях Заказчиком Абонемента не требуется.

Договор вступает в силу с даты его заключения Сторонами и действует бессрочно.

Дата начала оказания Услуг определяется согласно Абонементу.

3.2. Факт оплаты Услуг подтверждается приобретением Заказчиком/Покупателем Абонемента на условиях, приведенных в Распоряжении.

Заказчик вправе приобрести Абонемент для оказания Услуг исключительно в собственных интересах (в интересах данного Заказчика) либо в интересах его несовершеннолетнего ребенка, согласно пункту 3.6 Договора.

Приобретение Заказчиком Абонемента в интересах третьего лица запрещается, за исключением случаев приобретения Заказчиком Абонемента в интересах его несовершеннолетнего ребенка согласно пункту 3.6 Договора или приобретения Заказчиком Абонемента «Семейный» любого вида.

В Абонементе указываются наименование и перечень приобретенных Заказчиком/Покупателем Услуг, дата начала и окончания оказания Услуг (действия Абонемент), а также другая необходимая информация, связанная с оказанием Услуг.

Оплата Заказчиком стоимости Абонемент осуществляется одним из следующих способов:

- путем внесения денежных средств в кассу Исполнителя;
- путем перечисления денежных средств на расчетный счет Исполнителя;
- в случае, если Заказчик является работником НПАО «Светогорский ЦБК», путем оплаты начисленными работнику бонусами («ёлочками») (при наличии) в виртуальном магазине, размещенном на корпоративном портале «СветоЖизнь» по адресу: <https://svetolife.svetopaper.com>, согласно Положению о сборе и реализации рационализаторских идей (ПД-15-2024).

Оплата Покупателем стоимости Абонемент осуществляется путем перечисления денежных средств на расчетный счет Исполнителя

3.3. При направлении Заказчиком Исполнителю Заявления – акцепта, а также при приобретении Абонемент Заказчик обязан предъявить администратору Клуба документ, удостоверяющий личность.

3.4. В случае намерения физического лица приобрести Абонемент в качестве работника Исполнителя с учетом тарифов для работников НПАО «Светогорский ЦБК», такое лицо обязуется помимо документа, удостоверяющего его личность, предоставить информацию о своем табельном номере, указав его в Заявлении-акцепте о присоединении Заказчика к Договору.

В случае, если после продажи Абонемент физическому лицу с учетом тарифов, установленных для работников НПАО «Светогорский ЦБК», Исполнителю станет известно, что указанное физическое лицо на дату приобретения Абонемент не являлось работником НПАО «Светогорский ЦБК» Исполнитель уведомляет Заказчика о необходимости в течение 3 дней с даты уведомления осуществить доплату стоимости Абонемент с учетом тарифов на оказание НПАО «Светогорский ЦБК» физкультурно-оздоровительных услуг третьим лицам. В случае невнесения доплаты в указанный срок, действие Абонемент приостанавливается до момента внесения доплаты, а в случае отказа Заказчика осуществлять указанную доплату Исполнитель вправе отказаться от Исполнения Договора (подпункт «г» пункта 6.4 Договора).

3.5. В случае приобретения Абонементов Покупателем работники Покупателя с момента передачи им Покупателем Абонементов вправе присоединиться к Договору в качестве Заказчиков, приобретая все права и обязанности по Договору за исключением прав и обязанностей, связанных с денежными обязательствами Сторон, в том числе, предусмотренными пунктами 6.5 и 6.6 Договора.

Несмотря на изложенное, работники Покупателя, в отношении которых Покупателем были приобретены Абонементы, и которые присоединились к Договору в качестве Заказчиков, несут ответственность согласно пункту 7.8 Договора и Распоряжению в случае утраты или повреждения по вине Заказчика имущества Исполнителя.

Приобретение Покупателем Абонементов осуществляется на основании тарифов на оказание физкультурно-оздоровительных услуг работникам НПАО «Светогорский ЦБК», утвержденных Исполнителем путем издания соответствующего Распоряжения.

В случае отказа от исполнения Договора по инициативе любой из Сторон согласно пунктам 6.5 и 6.6 Договора, возврат Покупателю стоимости Абонемент за оставшийся период его действия либо за оставшиеся (невостребованные) Заказчиком Групповые занятия, не осуществляется.

3.6. Приобретение Абонемент для занятий в Клубе несовершеннолетнего ребенка в возрасте от 8 до 18 лет (далее – **Ребенок**) осуществляется законным представителем несовершеннолетнего ребенка (родителем) путем направления Исполнителю Заявления – акцепта, Согласия родителя на посещение ребенком фитнес - клуба

«**наСПОРТЕ**» (форма приведена в приложении № 10 к Договору) и оплаты Заказчиком стоимости Абонементa.

При заключении Договора законный представитель Ребенка обязан представить документы, удостоверяющие его личность, документы, удостоверяющие личность Ребенка и подтверждающие законное представительство Ребенка, а также медицинскую справку о состоянии здоровья Ребенка с заключением о возможности Ребенка заниматься выбранным видом спортивной активности.

Оплата Абонементa приобретаемого в интересах Ребенка осуществляется исключительно законным представителем Ребенка, который является Заказчиком по Договору.

С даты приобретения законным представителем Ребенка Абонементa условия Договора, распространяющиеся на Заказчика, распространяются также на Ребенка, в интересах которого был приобретен Абонемент (за исключением условий, связанных с денежными отношениями Сторон, и иных условий, исполнение которых подразумевает участие законного представителя Ребенка), и его законного представителя, заключившего Договор в интересах Ребенка.

Законный представитель Ребенка обязуется обеспечить ознакомление и соблюдение Ребенком Правил посещения фитнес-клуба «**наСПОРТЕ**».

Занятия в тренажерном зале несовершеннолетних в возрасте от 14 лет до 16 лет осуществляются в присутствии тренера тренажерного зала.

Допускаются индивидуальные занятия в тренажерном зале с инструктором для несовершеннолетних старше 14 лет.

Посещение Групповых занятий Ребенком в возрасте от 8 до 18 лет осуществляется самостоятельно.

3.7. Заказчик вправе приобрести подарочный сертификат на приобретение Абонементa третьим лицом. В этом случае оформление Абонементa осуществляется с учетом положений раздела 3 Договора. При этом сумма, указанная в подарочном сертификате, засчитывается в счет стоимости приобретаемого третьим лицом Абонементa.

4. Права и обязанности Сторон

4.1. Исполнитель обязуется:

4.1.1. Оказывать Услуги надлежащего качества в соответствии с условиями Договора и требованиями законодательства РФ.

4.1.2. Предоставлять Заказчику достоверную информацию о видах предоставляемых услуг, способах их предоставления, условиях оплаты Услуг и другую информацию, необходимую для исполнения условий настоящего Договора.

4.1.3. До начала оказания Услуг провести с Заказчиком инструктаж по технике безопасности, факт проведения которого подтверждается подписью Заказчика в соответствующем журнале проведения инструктажа.

4.1.4. Предоставлять и обеспечивать надлежащее функционирование спортивного оборудования и инвентаря, а также вспомогательных бытовых помещений (душевых, туалетных комнат и т.п.), предназначенных для пользования Заказчиком в период оказания Услуг.

4.1.5. Предоставлять Заказчику оборудованные шкафы для хранения личных вещей в количестве не более одного на каждое посещение Клуба.

4.1.6. Продлить срок оказания Услуг на период, в течение которого Исполнитель не оказывал Услуги Заказчику по независящим от Заказчика причинам.

4.2. Исполнитель имеет право:

4.2.1. Привлекать третьих лиц для оказания Услуг без согласования с Заказчиком.

4.2.2. Изменять в течение действия Договора время проведения занятий, количество занимающихся в группе, осуществлять замену инструктора и т.п.

4.2.3. Отказать Заказчику в оказании Услуг в случае:

- выявления фактов, указанных в пункте 8.2 Правил посещения фитнес-клуба «**наСПОРТЕ**»;
- выявления иных обстоятельств, способных негативно повлиять на качество оказываемых Услуг или на состояние здоровья Заказчика.

4.3. Заказчик обязуется:

4.3.1. Предоставить Исполнителю достоверную информацию о состоянии своего здоровья при направлении Заказчику Заявления – акцепта и приобретении Абонемента.

При направлении Заказчику Заявления – акцепта и/или приобретении Абонемента Заказчик подтверждает и гарантирует, что он не имеет заболеваний и медицинских противопоказаний, препятствующих занятиям физической культурой и спортом, перечень которых приведен в приложении № 4 к Договору.

4.3.2. Оплатить Услуги в порядке и на условиях настоящего Договора.

4.3.3. До начала оказания Услуг пройти организованный Исполнителем инструктаж по технике безопасности, факт прохождения которого подтверждается подписью Заказчика в соответствующем журнале проведения инструктажа.

Законный представитель Ребенка в возрасте от 8 до 14 лет осуществляет контроль прохождения Ребенком организованного Исполнителем инструктажа по технике безопасности, факт прохождения которого подтверждается подписью законного представителя Ребенка в журнале прохождения инструктажа.

Ребенок в возрасте от 14 до 18 лет самостоятельно осуществляет прохождение организованного Исполнителем инструктажа по технике безопасности, факт прохождения которого подтверждается подписью Ребенка в журнале прохождения инструктажа.

4.3.4. Посещать Клуб на условиях, определенных в Абонементах и настоящим Договором.

4.3.5. Предъявлять Абонемент при посещении Клуба.

4.3.6. Соблюдать Правила посещения фитнес-клуба «**наСПОРТЕ**».

4.4. Заказчик имеет право:

4.4.1. Требовать от Исполнителя предоставления качественных Услуг в соответствии с условиями настоящего Договора.

4.4.2. Получать необходимую и достоверную информацию о работе Клуба и оказываемых Услугах.

4.4.3. Переоформить принадлежащий Заказчику Абонемент в пользу третьего лица путем направления Исполнителю заявления о переоформлении Абонемента, форма которого приведена в приложении № 6 к Договору.

В случае, если переоформление Абонемента, приобретенного Заказчиком с учетом тарифов, установленных для работников НПАО «Светогорский ЦБК», осуществляется в пользу третьего лица не являющегося работником НПАО «Светогорского ЦБК» (за исключением переоформления Абонемента в пользу несовершеннолетнего работника Исполнителя в возрасте от 8 до 18 лет), такое третье лицо должно осуществить доплату стоимости Абонемента с учетом тарифов на оказание НПАО «Светогорский ЦБК» физкультурно-оздоровительных услуг третьим лицам.

В случае отказа третьего лица осуществить указанную доплату Исполнитель вправе отказать Заказчику в переоформлении Абонемента либо в случае, если переоформление Абонемента уже совершено, отказаться от Исполнения Договора (подпункт «д» пункта 6.4 Договора).

4.4.4. Восстановить Абонемент в случае его утраты, направив Исполнителю заявление об утрате и восстановлении абонемента, форма которого приведена в приложении № 7 к Договору, предоставив администратору Клуба документ, удостоверяющий личность Заказчика.

4.4.5. Пользоваться услугой «Заморозка» в объеме и на условиях, которые предусмотрены приобретенным Абонементом.

5. Порядок приемки Услуг

5.1. Услуги считаются оказанными надлежащим образом, в полном объеме и принятыми Заказчиком, если в течение 3 дней с даты окончания действия Абонемента Заказчиком не направлена Исполнителю мотивированная претензия. Акт приемки оказанных услуг Сторонами не составляется и не подписывается.

6. Порядок расторжения, изменения и отказа от Договора

6.1. Договор может быть расторгнут по соглашению Сторон.

6.2. Внесение изменений в Договор осуществляется:

6.2.1. Путем заключения Сторонами дополнительных соглашений к Договору.

6.2.2. Путем внесения Исполнителем изменений в Договор и/или в приложения к Договору (далее – **Новая редакция Договора**) в одностороннем порядке без согласования с Заказчиком.

Каждая Новая редакция Договора заменяет предыдущую редакцию.

Новая редакция Договора является обязательной для исполнения Сторонами с даты ее утверждения Исполнителем.

Новая редакция Договора доводится до сведения Заказчика и посетителей Клуба путем ее размещения на информационном стенде Клуба и на официальном сайте Исполнителя <http://sveto-paper.com/company/documents> в дату ее утверждения.

В случае непоступления Исполнителю от Заказчика письменных возражений относительно Новой редакции Договора в течение 3 дней с даты ее утверждения Исполнителем, такая Новая редакция считается согласованной Заказчиком, в связи с чем, Заказчик обязуется осуществлять исполнение Договора с учетом положений Новой редакции Договора.

В случае несогласия Заказчика с Новой редакцией Договора, которое было выражено Заказчиком путем направления письменных возражений в указанный срок, Договор подлежит расторжению.

В случае досрочного расторжения Договора Исполнитель осуществляет возврат Заказчику стоимости Абонемента за оставшийся период его действия с учетом положений пункта 6.5 Договора.

6.3. Заказчик вправе в любое время отказаться от исполнения Договора (от оказания Услуг по Договору), письменно уведомив об этом Исполнителя не позднее чем за 3 дня до даты расторжения Договора. Датой уведомления является дата вручения указанного письменного уведомления Исполнителю, либо, в случае направления уведомления по почте, дата почтового штемпеля об отправке письма.

6.4. Исполнитель вправе отказаться от исполнения Договора (от оказания Услуг) по следующим основаниям:

- а) в случае неоднократного нарушения Заказчиком Правил посещения фитнес-клуба «**на СПОРТЕ**»;
- б) в случае причинения Заказчиком ущерба Исполнителю по любому основанию (например, в результате поломки/кражи оборудования и/или инвентаря, размещенного в Клубе и т.д.);
- в) в случае недостоверности или неполноты информации, предоставленной Заказчиком о состоянии его здоровья, в том числе в случае выявления Исполнителем факта наличия у Заказчика заболеваний или медицинских противопоказаний, препятствующих занятиям физической культурой и спортом, перечень которых приведен в приложении № 4 к Договору;
- г) в случае отказа Заказчика, который приобрел Абонемент с учетом тарифов, установленных для работников НΠΑО «Светогорский ЦБК», осуществить доплату стоимости Абонемента с учетом тарифов на оказание НΠΑО «Светогорский ЦБК»

физкультурно-оздоровительных услуг третьим лицам в связи с тем, что на дату приобретения Абонеента указанное физическое лицо не являлось работником НПАО «Светогорский ЦБК»;

- д) в случае, если при переоформлении Заказчиком Абонеента на третье лицо, которое не является работником Исполнителя, указанное третье лицо (новый Заказчик по Договору) отказывается осуществить доплату стоимости Абонеента с учетом тарифов на оказание НПАО «Светогорский ЦБК» физкультурно-оздоровительных услуг третьим лицам.

Указанные основания должны подтверждаться соответствующими доказательствами (акты, письменные свидетельские показания, видеосъемка и т.п.).

Об отказе от Договора Исполнитель письменно уведомляет Заказчика не позднее чем за 3 дня до даты расторжения Договора.

Датой уведомления является дата вручения указанного письменного уведомления Заказчику, либо, в случае направления уведомления по почте, дата почтового штемпеля об отправке письма.

6.5. В случае прекращения действия Договора по любому основанию, за исключением оснований, указанных в подпунктах а, б пункта 6.4 Договора, Исполнитель в течение 30 дней обязуется осуществить возврат Заказчику стоимости Абонеента либо за оставшийся период его действия, а именно с даты расторжения Договора до даты окончания срока действия Абонеента либо за оставшиеся (невостребованные) Заказчиком/Ребенком Групповые занятия.

Расчет стоимости Абонеента, подлежащей возврату Заказчику, осуществляется в соответствии с Распоряжением, действующим на дату приобретения Абонеента.

Денежные средства, подлежащие возврату Заказчику, рассчитываются путем уменьшения стоимости Абонеента на сумму фактически оказанных Услуг пропорционально количеству дней/месяцев оказания Услуг.

Возврат стоимости Абонеента за оставшийся период его действия осуществляется путем перечисления суммы возврата по реквизитам, предоставленным Заказчиком, путем заполнения уведомления по форме, приведенной в приложении № 8 к Договору.

Услуга «Заморозка» при расчете суммы возврата стоимости Абонеента за оставшийся период его действия не учитывается при определении подлежащей к возврату стоимости Абонеента за оставшийся период его действия.

В случае возврата стоимости Абонеента «Семейный» за оставшийся период его действия, возврат денежных средств осуществляется тому Заказчику, который осуществлял оплату стоимости указанного Абонеента.

6.6. В случае отказа от исполнения Договора по инициативе Исполнителя по основаниям, указанным в подпунктах а, б пункта 6.4 Договора, возврат стоимости Абонеента за оставшийся период его действия либо за оставшиеся (невостребованные) Заказчиком/Ребенком Групповые занятия не осуществляется, а удерживается Исполнителем в качестве неустойки за нарушение Заказчиком обязательств по Договору.

7. Ответственность Сторон

7.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение Договора и (или) обязательств при оказании Услуг Исполнитель и Заказчик несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

7.2. Вред, причиненный жизни или здоровью Заказчика в результате оказания Услуг ненадлежащего качества, подлежит возмещению Исполнителем в соответствии с законодательством Российской Федерации.

7.3. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни или здоровью Заказчика в случае ненадлежащего исполнения последним обязательств по Договору, а также в случае нарушения Заказчиком требований инструкторов Клуба или Правил посещения фитнес-клуба «**НАСПОРТЕ**».

7.4. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни или здоровью Заказчика в результате предоставления Заказчиком недостоверных сведений о состоянии его здоровья, в том числе в случае наличия у Заказчика заболеваний или медицинских противопоказаний, препятствующих занятиям физической культурой и спортом, перечень которых приведен в приложении № 4 к Договору.

7.5. Исполнитель не несет ответственности за вред, причиненный жизни и/или здоровью и/или имуществу Заказчика противоправными и иными действиями третьих лиц или самого Заказчика.

7.6. Исполнитель не несет ответственности за документы, ключи, мобильные телефоны и другие ценные вещи, оставленные Заказчиком в Клубе без присмотра.

7.7. Исполнитель не несет ответственности за технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства муниципального образования.

7.8. Заказчик несет ответственность и возмещает Исполнителю реальный ущерб в случае утраты или повреждения по вине Заказчика имущества Исполнителя, нарушения обязательств по Договору в соответствии с законодательством Российской Федерации и условиями Договора.

Возмещение реального ущерба осуществляется Заказчиком в течение 10 календарных дней с даты получения соответствующего письменного требования от Исполнителя.

В случае отказа Заказчика от возмещения реального ущерба Исполнитель вправе приостановить допуск Заказчика к занятиям в Клубе до полного возмещения Заказчиком реального ущерба. При этом срок действия Абонемента (при наличии) не приостанавливается.

8. Прочие условия

8.1. Настоящий Договор регулируется законодательством РФ, в том числе на отношения Сторон по Договору распространяется действие Закона Российской Федерации «О защите прав потребителей».

8.2. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по настоящему Договору, 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 Стороны не могли предвидеть или предотвратить.

8.3. Все споры или разногласия, возникающие между Сторонами, связанные с исполнением Договора, разрешаются Сторонами путем проведения переговоров.

При неурегулировании спора в результате переговоров спор передается на рассмотрение в суд в соответствии с требованиями законодательства РФ.

Досудебный (претензионный) порядок урегулирования споров является обязательным.

Претензии Заказчика направляются Исполнителю по адресу местонахождения Клуба, указанному в разделе 1 Договора, а также на адрес электронной почты Исполнителя: fitnessclub@svetopaper.com.

8.4. Заказчик уведомлен и не возражает, что в Клубе (за исключением раздевалок, душевых и туалетных комнат) ведется видеонаблюдение с целью обеспечения безопасности посетителей Клуба и сохранности принадлежащего им и Исполнителю имущества.

8.5. Если Заказчик, которому, согласно Договору и приобретенному Абонемента должны оказываться Услуги, не воспользовался имеющимся правом на получение Услуг, Услуги считаются оказанными надлежащим образом (т.е. независимо от фактического посещения Заказчиком занятий в Клубе).

9. Приложения к Договору

- Приложение № 1. Заявление - акцепт о присоединении к договору оказания физкультурно-оздоровительных услуг (формы).
- Приложение № 2. Правила посещения фитнес-клуба «**наСПОРТЕ**».
- Приложение № 3. Правила техники безопасности при занятиях в фитнес-клубе «**наСПОРТЕ**».
- Приложение № 4. Перечень заболеваний и медицинских противопоказаний, препятствующих занятиям физической культурой и спортом.
- Приложение № 5. Заявление о переоформлении абонеента (форма).
- Приложение № 6. Заявление об утрате и восстановлении абонеента (форма).
- Приложение № 7. Уведомление об отказе от услуг (форма).
- Приложение № 8. Заявление о предоставлении услуги «Заморозка» (форма)
- Приложение № 9. Согласие законного представителя на посещение несовершеннолетним лицом занятий в фитнес-клубе «**наСПОРТЕ**»

10. Адрес и банковские реквизиты Исполнителя

НПАО «Светогорский ЦБК»

Адрес: 188991, Россия, Ленинградская обл.,

Выборгский р-н, г. Светогорск, ул. Заводская, д. 17

ОГРН 1024700880324, **ИНН** 4704012472, **КПП** 470401001

Банковские реквизиты:

Р/С: 40702810028750000286

Филиал «Центральный» Банка ВТБ (ПАО)

БИК 044525411

К/С: 30101810145250000411

Конт. телефон: +7(921)090-36-80

Форма

В фитнес-клуб «**наСПОРТЕ**»

ЗАЯВЛЕНИЕ – АКЦЕПТ
о присоединении к договору оказания физкультурно-оздоровительных услуг
(публичная оферта)

Персональные данные Заявителя:

Фамилия _____ Имя _____
Отчество _____

Дата рождения: ____ / ____ / ____

Паспортные данные:

паспорт гражданина _____ № _____,

выдан: _____

дата выдачи: ____ / ____ / ____ г.,

адрес регистрации: _____

E-mail: _____ @ _____

Моб. тел. +7 _____

В соответствии со ст.428 ГК РФ Заявитель присоединяется к публичному договору оказания НПАО «Светогорский ЦБК» (юридический адрес: 188991, Россия, Ленинградская обл., Выборгский р-н, г. Светогорск, ул. Заводская, д. 17) физкультурно-оздоровительных услуг, условия которого определены в оферте и опубликованы на сайте НПАО «Светогорский ЦБК» в сети «Интернет» по адресу <http://sveto-paper.com/company/documents>, а также размещены на информационном стенде фитнес-клуба «**наСПОРТЕ**», расположенного по адресу: 188990, Ленинградская область, Выборгский район, г. Светогорск, ул. Спортивная, д. 1 (далее — **Договор**). Заявителем является дееспособное физическое лицо, достигшее 18 лет, фамилия, имя, отчество, а также паспортные данные которого указаны в настоящем заявлении.

Заявитель признает и подтверждает, что настоящее заявление является акцептом условий Договора. Заявителем полностью принимаются условия Договора, без каких-либо изъятий и изменений. Заявитель ознакомлен с Договором и приложениями к нему и подтверждает свое согласие со всеми разделами Договора, его приложений и настоящего заявления. Заявитель подтверждает, что на момент заключения Договора Заявителю предоставлена полная информация об оказываемых НПАО «Светогорский ЦБК» на основании Договора услугах.

Категория Заказчика:

«Я являюсь ____ (таб. номер _____)/не являюсь ____ (отметьте) работником НПАО «Светогорский ЦБК»;

Я согласен(на) на использование фото- и видео - контента с моим участием в материалах сайта и рекламных компаниях: да _____; нет _____ (отметьте).

Заявитель подтверждает то, что все данные о Заявителе, указанные в настоящем заявлении, являются достоверными.

_____/_____
(подпись Заявителя) (ФИО Заявителя)

« _____ » _____ 20 ____ года

обратная сторона заявления - акцепта
о присоединении к договору оказания физкультурно-оздоровительных услуг (публичная оферта)

Я выражаю согласие на обработку настоящего заявления, включая указанные в нём данные, НПАО «СВЕТОГОРСКИЙ ЦБК» (адрес: ул. Заводская д. 17, г. Светогорск, Ленинградская область, Россия, 188990) посредством их сбора, накопления, хранения, использования, удаления и уничтожения как в автоматизированной, так и в неавтоматизированной форме с целью заключения Договора и предоставления мне физкультурно-оздоровительных услуг. Указанная обработка моих данных может осуществляться в течение 5 лет со дня подписания настоящего документа. Соглашаюсь с тем, что обработка указанных в настоящем заявлении данных может быть поручена следующим лицам, обеспечивающим работу информационных систем оператора: ООО «ТЕХНОЛОГИИ РЕЗУЛЬТАТА» (адрес: 119180, город Москва, ул. Большая Полянка, д. 7/10 стр. 3, помещ. 20/9/1, офис 4).

_____/_____/_____
(подпись Заявителя) (ФИО Заявителя)
« _____ » _____ 20__ года

Заявление получено Исполнителем:

_____/_____/_____
(подпись уполномоченного лица Исполнителя) (ФИО уполномоченного лица Исполнителя)
« _____ » _____ 20__ года

Форма

В фитнес-клуб «**НАСПОРТЕ**»

ЗАЯВЛЕНИЕ – АКЦЕПТ
о присоединении к договору оказания физкультурно-оздоровительных услуг
(публичная оферта)
(для законных представителей несовершеннолетних)

1. Персональные данные Заявителя (представителя несовершеннолетнего):

Фамилия _____ Имя _____

Отчество _____

Дата рождения: ____ / ____ / ____

Паспортные данные:

паспорт гражданина _____ № _____,

выдан: _____

дата выдачи: ____ / ____ / ____ г.,

адрес регистрации: _____

E-mail: _____ @ _____

Моб. тел. +7 _____

Категория Заявителя:

«Я являюсь ____ (таб. номер _____)/не являюсь ____ (отметьте) работником НПАО
«Светогорский ЦБК»;

2. Персональные данные несовершеннолетнего, законным представителем которого является Заявитель:

Фамилия _____ Имя _____

Отчество _____

Дата рождения: ____ / ____ / ____

Паспортные данные (заполняется в отношении несовершеннолетнего лица в возрасте от 14 до 18 лет):

паспорт гражданина _____ № _____

выдан: _____

дата выдачи: ____ / ____ / ____ г.,

адрес регистрации: _____

Свидетельство о рождении (заполняется в отношении несовершеннолетнего лица в возрасте от 8 до 14 лет):

серия _____ № _____,

выдано _____

дата выдачи: _____,

адрес регистрации: _____

обратная сторона заявления - акцепта
о присоединении к договору оказания физкультурно-оздоровительных услуг (публичная оферта)
(для законного представителя несовершеннолетнего)

3. Документ, подтверждающий статус законного представителя несовершеннолетнего, указанного в пункте 2 настоящего заявления: _____

В соответствии со ст.428 ГК РФ Заявитель присоединяется к публичному договору оказания НПАО «Светогорский ЦБК» (юридический адрес: 188991, Россия, Ленинградская обл., Выборгский р-н, г. Светогорск, ул. Заводская, д. 17) физкультурно-оздоровительных заключается указанный договор, условия которого определены в оферте и опубликованы на сайте НПАО «Светогорский ЦБК» в сети «Интернет» по адресу <http://svetopaper.com/company/documents>, а также размещены на информационном стенде фитнес-клуба «НАСПОРТЕ», расположенного по адресу: 188990, Ленинградская область, Выборгский район, г. Светогорск, ул. Спортивная, д. 1 (далее — **Договор**).

Заявителем является дееспособное физическое лицо, достигшее 18 лет, фамилия, имя, отчество, а также паспортные данные которого указаны в настоящем заявлении.

Заявитель признает и подтверждает, что настоящее заявление является акцептом условий Договора. Заявителем полностью принимаются условия Договора, без каких-либо изъятий и изменений. Заявитель ознакомлен с Договором и приложениями к нему и подтверждает свое согласие со всеми разделами Договора, его приложений и настоящего заявления. Заявитель подтверждает, что на момент заключения Договора Заявителю предоставлена полная информация об оказываемых НПАО «Светогорский ЦБК» на основании Договора услугах.

Я согласен(на) на использование фото- и видео - контента с участием несовершеннолетнего, законным представителем которого я являюсь, в материалах сайта и рекламных компаниях: да _____; нет _____ (отметьте).

Заявитель подтверждает то, что все данные о Заявителе, указанные в настоящем заявлении, являются достоверными.

_____/_____
(подпись Заявителя) (ФИО Заявителя)

« _____ » _____ 20 ____ года

Я выражаю согласие на обработку настоящего заявления, включая указанные в нём данные, НПАО «СВЕТОГОРСКИЙ ЦБК» (адрес: ул. Заводская д. 17, г. Светогорск, Ленинградская область, Россия, 188990) посредством их сбора, накопления, хранения, использования, удаления и уничтожения как в автоматизированной, так и в неавтоматизированной форме с целью заключения Договора и предоставления несовершеннолетнему лицу, законным представителем которого я являюсь и в интересах которого заключается Договор, физкультурно-оздоровительных услуг. Указанная обработка данных, предоставленных мной в настоящем заявлении, может осуществляться в течение 5 лет со дня подписания настоящего документа. Соглашаюсь с тем, что обработка указанных в настоящем заявлении данных может быть поручена следующим лицам, обеспечивающим работу информационных систем оператора: ООО «ТЕХНОЛОГИИ РЕЗУЛЬТАТА» (адрес: 119180, город Москва, ул. Большая Полянка, д. 7/10 стр. 3, помещ. 20/9/1, офис 4).

_____/_____
(подпись Заявителя) (ФИО Заявителя)

« _____ » _____ 20 ____ года

Заявление получено Исполнителем:

_____/_____
(подпись уполномоченного лица Исполнителя) (ФИО уполномоченного лица Исполнителя)

« _____ » _____ 20 ____ года

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ ФИТНЕС-КЛУБА «НАСПОРТЕ»

1. Общие положения

1.1. Настоящие Правила посещения фитнес-клуба «**НАСПОРТЕ**» (далее – **Клуб**) разработаны в соответствии с требованиями законодательства РФ и являются обязательными для всех посетителей Клуба, вне зависимости от возраста и состояния здоровья.

1.2. Клуб вправе в одностороннем порядке изменять и дополнять настоящие правила, с обязательным информированием посетителей (Заказчика) путем размещения информации на информационном стенде Клуба, а также на официальном сайте НПАО «Светогорский ЦБК» <http://sveto-paper.com/company/documents>.

2. Режим работы Клуба

2.1. Клуб открыт для посещения ежедневно в течение всего года в соответствии с установленными часами работы и с учетом технических перерывов.

2.2. Режим работы Клуба: в будние и выходные дни с 6:00 до 23:00, перерыв с 14:00 часов до 15:00 часов.

Режим работы Клуба в праздничные дни устанавливается дополнительно.

В течение перерыва работы Клуба нахождение посетителей (Заказчиков) в Клубе запрещается.

Посетители (Заказчики) должны покинуть тренажёрный зал и зал для Групповых занятий:

- на период с 13 часов 45 минут до 15 часов 00 минут;
- не позднее 22 часов 45 минут.

Вход в Клуб прекращается за 45 минут до времени окончания работы Клуба.

2.3. Клуб имеет право изменять режим работы Клуба. Информация об изменениях режима работы Клуба размещается на информационном стенде Клуба.

2.4. Количество технических перерывов в работе Клуба и/или отдельных его залов, помещений, а также их продолжительность определяется в соответствии с санитарными правилами и нормами РФ, а также нормами технической эксплуатации.

3. Общие правила посещения Клуба

3.1. Вход в Клуб посетителя (Заказчика) осуществляется только при предъявлении посетителем (Заказчиком) подлинника его Абонемента (не копии), который возвращается посетителю (Заказчику) после окончания занятий в Клубе, при условии соблюдения требований пункта 4.2 настоящих правил.

3.2. Для занятий в Клубе посетителям (Заказчикам) следует использовать одежду, соответствующую выбранному виду занятий (в тренажерном зале, в зале Групповых занятий и т.д.), а также закрытую спортивную обувь на шнурках.

3.3. Посетителям (Заказчикам) не рекомендуется оставлять личные вещи и одежду без присмотра.

Клуб не несет ответственности за утрату имущества посетителей (Заказчиков) на территории Клуба, включая раздевалки и душевые.

3.4. Во избежание травм посетителям (Заказчикам) рекомендуется посещать занятия, соответствующие их уровню спортивной подготовки.

3.5. Посетителям (Заказчикам) запрещается:

- находиться в залах для занятий в шипованной обуви и в обуви на каблуках;
- находиться в залах, в которых проходят занятия, в верхней одежде, а также в уличной обуви (без использования бахил);
- заниматься босиком, в тапочках, сланцах и другой аналогичной обуви за исключением специальных занятий (например, йога);
- выходить в переобутой спортивной обуви за пределы территории Клуба;
- проносить в залы для занятий сумки;
- принимать пищу или жевать жевательную резинку во время занятий в Клубе;
- оставлять после занятий в залах Клуба предметы личного пользования и тару из-под напитков;
- выносить оборудование и имущество Клуба за его пределы.

3.6. Во время занятий в Клубе посетители (Заказчики) вправе пользоваться услугами только инструкторов Клуба.

4. Правила пользования раздевалками

4.1. Размещение одежды, обуви и других личных вещей посетителей (Заказчиков) осуществляется в шкафчиках в раздевалке Клуба.

4.2. Ключ от шкафчика выдается посетителю (Заказчику) администратором Клуба после передачи им Абонементу при посещении Клуба.

После окончания пребывания в Клубе посетитель (Заказчик) обязан забрать свои вещи из шкафчика, после чего сдать ключ от шкафчика и полотенце (если было выдано) администратору Клуба.

После сдачи ключа и полотенца администратор Клуба возвращает посетителю (Заказчику) Абонемент.

4.3. В случае порчи или утраты посетителем (Заказчиком) ключа от шкафчика и/или полотенца посетитель (Заказчик) обязан возместить Клубу сумму ущерба в соответствии с Распоряжением.

4.4. Посетителям (Заказчикам) запрещается:

- оставлять свои вещи вне шкафчика;
- оставлять ключ от шкафчика в замке во время посещения занятий;
- оставлять свои вещи в шкафчиках после окончания занятий.

4.5. По окончании рабочего времени, согласно режиму работы Клуба, все шкафчики в раздевалках открываются.

4.6. Забытые в раздевалках или оставленные в шкафчиках вещи посетителей (Заказчиков) хранятся в Клубе в течение одного месяца и, в случае, если не будут востребованы владельцем в течение указанного срока, подлежат утилизации.

4.7. При посещении туалетов раздевалок посетители (Заказчики) обязаны соблюдать общие санитарные и гигиенические правила.

5. Правила пользования душевыми

5.1. Душевые раздевалок предназначены только для лёгкого мытья после занятий. Максимальное время пребывания в душе не должно превышать 5-10 мин.

5.2. В часы наибольшей загруженности душевых посетители (Заказчики) обязаны соблюдать очередность посещения душевых и быть взаимовежливыми.

5.3. Посетителям (Заказчику) при нахождении в душевых запрещается:

- приносить и пользоваться шампунями и моющими средствами в стеклянной таре.

- приносить и пользоваться бритвенными принадлежностями;
- окрашивать волосы и пользоваться шампунями с окрашивающим эффектом;
- проводить процедуры по уходу за кожей (использовать скрабы, масла, маски и пр.);
- осуществлять мытье обуви и/или стирку вещей.

6. Правила проведения Групповых занятий

6.1. Групповые занятия проводятся в зале для Групповых занятий или на Территории гостиничного комплекса «Светогорск» (в летний период) по расписанию.

Администрация Клуба вправе вносить изменения в текущее расписание и/или осуществлять замену инструктора, заявленного в расписании, в случае его болезни, отпуска или расторжения договора между инструктором и НПАО «Светогорский ЦБК».

Расписание Групповых занятий размещается на информационных стендах Клуба.

6.2. Посещение Групповых занятий осуществляется по предварительной записи. Количество занимающихся в группе ограничено.

6.3. В случае опоздания на Групповое занятие более чем на 25 минут инструктор имеет право не допустить опоздавшего посетителя (Заказчика) до занятия.

6.4. В случае отсутствия у посетителя (Заказчика) уровня подготовки для участия в определенном виде Групповых занятий инструктор Клуба вправе не допускать такого посетителя (Заказчика) к указанным занятиям.

6.5. Проведение Группового занятия осуществляется в случае присутствия на занятии 3 посетителей (Заказчиков) и более (не считая инструктора).

В случае присутствии на занятии менее 3 посетителей (Заказчиков) (не считая инструктора) занятие не проводится.

Максимально возможное количество посетителей (Заказчиков), которые могут принимать участие в Групповом занятии, определяется инструктором.

7. Правила занятий в тренажёрном зале

7.1. Занятия в тренажёрном зале проводятся либо самостоятельно посетителем (Заказчиком) (**Самостоятельные занятия**), либо инструктором с посетителем (Заказчиком) (**Индивидуальные занятия**).

7.2. Во избежание получения травм, упражнения с максимальными весами в тренажёрном зале рекомендуется выполнять с инструктором.

7.3. Посетители (Заказчик) должны передвигаться по тренажёрному залу не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

7.4. В тренажёрном зале запрещается:

- заниматься с обнаженным торсом;
- передвигать тренажёры;
- поднимать штангу без использования замков;
- бросать штангу на пол;
- бросать гантели и ударять их одна о другую.

7.5. Правила проведения и посещения Индивидуальных занятий

7.5.1. Индивидуальные занятия проводятся только инструкторами Клуба.

7.5.2. Длительность Индивидуальных занятий составляет 60 минут.

7.5.3. Запись на Индивидуальные занятия осуществляется заранее, по согласованию с инструктором.

7.5.4. В случае опоздания посетителя (Заказчика) на Индивидуальное занятие, время занятия не подлежит продлению и заканчивается в то время, в которое должно было закончиться, согласно записи.

Продление времени Индивидуального занятия на период времени опоздания возможно только с согласия инструктора и при наличии у него свободного времени.

8. Обязанности посетителя (Заказчика) Клуба

8.1. Посетитель (Заказчик) обязан:

- а) соблюдать общественный порядок и общепринятые нормы поведения, вести себя уважительно по отношению к другим посетителям Клуба, обслуживающему персоналу, не допускать действий, создающих опасность для окружающих. Заказчику запрещено беспокоить других посетителей, нарушать чистоту и порядок в Клубе.
- б) соблюдать требования безопасности занятий, использования оборудования. После занятий возвращать спортивный инвентарь в места его хранения.
- в) соблюдать рекомендации работников Исполнителя о продолжительности и интенсивности занятий.
- г) посещать Групповые занятия по предварительной записи согласно расписанию, а Индивидуальные занятия согласно графику, утвержденному Сторонами.
- д) внимательно относиться к личным вещам, не оставлять их без присмотра, не доверять их другим лицам.
- е) незамедлительно информировать Исполнителя о любых изменениях, способных повлиять на надлежащее исполнение Сторонами взаимных обязательств по Договору.
- ж) уведомлять Исполнителя не позднее чем за 4 часа до начала занятия о невозможности присутствовать на занятии (в отношении Групповых занятий) или об отмене занятия (в отношении Индивидуальных занятий). Уведомление осуществляется путем направления посетителем (Заказчиком) SMS-сообщения по номеру телефона: +7(921) 090-36-80. В случае ненаправления посетителем (Заказчиком) указанного уведомления либо в случае направления уведомления позже чем за 4 часа до начала занятия, Услуги считаются оказанными посетителю (Заказчику) надлежащим образом, несмотря на фактическое непосещение посетителем (Заказчиком) занятия к Клубе;
- з) соблюдать правила общей гигиены и чистоту во всех помещениях Клуба;
- и) возвращать после окончания занятия оборудование и инвентарь на специально отведенные места.

8.2. Посетителю (Заказчику) во время посещения Клуба запрещается:

- а) проводить какой-либо инструктаж и давать рекомендации другим посетителями Клуба относительно занятий в Клубе;
- б) привлекать для проведения каких-либо инструктажей и/или для дачи рекомендаций относительно занятий в Клубе других посетителей Клуба;
- в) пользоваться электронной аппаратурой (мобильные телефоны, плееры и т.п.) непосредственно во время занятий в Клубе (за исключением прослушивания аудиоматериалов с применением гарнитуры или аудио-наушников);
- г) посещать Клуб при наличии у посетителя (Заказчика) заболеваний или медицинских противопоказаний, препятствующих занятиям физической культурой и спортом, перечень которых приведен в приложении № 4 к Договору;
- д) посещать Клуб при наличии у посетителя (Заказчика) признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания. Исполнитель вправе временно

отстранить посетителя (Заказчика) от посещения занятий в Клуба до полного выздоровления;

е) находиться в Клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также употреблять в помещении Клуба алкогольные напитки, наркотические вещества, осуществлять курение табака или потреблять никотинсодержащую продукцию.

Посетитель (Заказчик) уведомлен, что в случае выявления факта нахождения в Клубе лица (посетителя Клуба, владеющего Абонементом, или иного лица):

- в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, осуществляющего курение табака или потребляющего никотинсодержащую продукцию;
- совершающего какие-либо действия, способные причинить вред жизни, здоровью и имуществу третьих лиц и/или Исполнителя;
- совершающего какие-либо действия, препятствующие оказанию Клубом (Исполнителем) Услуг по Договору в отношении других посетителей Клуба;
- нарушающего общественный порядок и/или общепринятые нормы поведения,

Исполнитель вправе отстранить указанное лицо от занятий в Клубе, попросить его покинуть территорию Клуба и, при необходимости, обратиться в правоохранительные органы;

ж) посещать Клуб при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения;

з) распространять и продавать алкогольные напитки, наркотические средства, табак или иную никотинсодержащую продукцию на территории Клуба;

и) использовать самостоятельно, без разрешения работников Исполнителя музыкальную и иную аппаратуру, принесенную с собой (с учетом положений подпункта в настоящего пункта), а также расположенную в помещениях Клуба, в том числе включать и выключать звуковую технику, находящуюся в Клубе;

к) входить в служебные и прочие технические помещения Клуба, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование без специального на то разрешения администраторов или инструкторов Клуба;

л) передавать Абонемент третьим лицам для посещения последними занятий в Клубе;

м) осуществлять прием пищи на территории Клуба;

н) осуществлять кино-, видео-, фотосъемку на всей территории Клуба без письменного разрешения администрации Клуба;

о) самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения, режим проветривания, способы положения и фиксации окон в Клубе;

п) использовать во время занятий в Клубе парфюмерию с резким запахом, проводить в Клубе рекламные акции, опросы и т.п.;

з) приносить в Клуб любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества;

с) распространять на территории Клуба любое спортивное питание, а также консультировать других посетителей о порядке его употребления;

т) входить и находиться на территории Клуба с домашними животными.

В случаях выявления Исполнителем факта совершения Посетителем (Заказчиком) одного из действий, перечисленных в подпунктах а - д, ж - т настоящего пункта, Исполнитель вправе отстранить Посетителя (Заказчика) от занятий в Клубе, попросить его покинуть территорию Клуба, а также отказаться от исполнения Договора согласно пункту 6.4 Договора.

9. Обязанности и права Клуба

9.1. Клуб обязуется:

- а) обеспечивать проведение занятий в Клубе надлежащего качества квалифицированными инструкторами;
- б) предоставлять и обеспечивать посетителям (Заказчикам) надлежащее функционирование спортивного оборудования и инвентаря, а также вспомогательных бытовых помещений (душевых, туалетных комнат и т.п.), предназначенных для пользования посетителями (Заказчиками) в период занятий в Клубе.
- в) предоставлять посетителям (Заказчикам) оборудованные шкафы для хранения личных вещей в количестве не более одного на каждое посещение Клуба;
- г) своевременно информировать посетителей (Заказчиков) об изменении режима работы Клуба и расписании занятий путем размещения информации на информационном стенде Клуба.

9.2. Клуб вправе:

- а) при проведении профилактических и ремонтных работ в Клубе ограничить или прекратить доступ посетителей (Заказчика) в Клуб;
- б) изменять режим работы Клуба в целом или отдельных залов;
- в) изменять расписание Групповых занятий и/или заменять инструкторов Групповых занятий;
- г) изменять расписание Индивидуальных занятий и/или заменять инструктора в случае его болезни, отпуска или расторжения договора, заключенного между инструктором и НПАО «Светогорский ЦБК»;
- д) осуществлять музыкальное сопровождение в Клубе по собственному выбору;
- е) уведомлять посетителей (Заказчика):
 - о проводимых в Клубе рекламных акциях, розыгрышах, мероприятиях;
 - о новых, оказываемых в Клубе физкультурно-оздоровительных услугах;

Такие уведомления могут быть направлены посетителям (Заказчику) по средствам связи, указанным посетителем (Заказчиком) при заключении договора оказания физкультурно-оздоровительных услуг.

- ж) дополнять и изменять настоящие Правила.

9.3. Клуб не несет ответственности за состояние здоровья и возможный травматизм посетителя (Заказчика) в случае, если:

- посетитель (Заказчик) нарушает Правила посещения фитнес-клуба «**на СПОРТЕ**»;
- посетитель (Заказчик) тренируется самостоятельно;
- посетитель (Заказчик) не выполняет требования правил техники безопасности;
- посетитель (Заказчик) получил на территории Клуба травмы в результате действий третьих лиц или по собственной вине;
- полученная по информации посетителя (Заказчика) на территории Клуба травма не была зарегистрирована врачом медицинского учреждения.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ В ФИТНЕС-КЛУБЕ «НАСПОРТЕ»

1. В тексте настоящих правил техники безопасности при занятиях в фитнес-клубе «**наСПОРТЕ**» (далее – **Правила**) используются следующие основные понятия:

Клуб - фитнес-клуб Исполнителя «**наСПОРТЕ**», расположенный по адресу: 188990, Ленинградская область, Выборгский район, г. Светогорск, ул. Спортивная, д. 1, владельцем которого является НПАО «Светогорский ЦБК»

Посетитель (Заказчик) - физическое лицо, приобретающее услуги Клуба на основании Договора.

Договор - возмездное соглашение об оказании физкультурно-оздоровительных услуг, заключенное между Посетителем (Заказчиком) и НПАО «Светогорским ЦБК».

2. Общие положения

2.1. Правила разработаны в соответствии с пунктом 25 Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг, утв. постановлением Правительства РФ от 30.01.2023 № 129.

2.2. Приступая к занятиям, Посетитель (Заказчик) подтверждает, что не имеет заболеваний и медицинских противопоказаний, препятствующих занятиям физической культурой и спортом, перечень которых приведен в приложении № 4 к Договору.

Ответственность за своё здоровье Посетитель (Заказчик) несёт самостоятельно.

2.3. Посетитель (Заказчик) вправе приступить к занятиям в Клубе только после ознакомления с Правилами.

Факт ознакомления Посетителя (Заказчика) с Правилами подтверждается подписью в журнале проведения инструктажа по технике безопасности.

2.4. Во время занятий в Клубе Посетителям (Заказчикам) необходимо самостоятельно следить за своим самочувствием, подбирать нагрузку и свободные веса, соответствующие уровню физической подготовленности и состояния здоровья.

Персонал Клуба не несёт ответственность за состояние здоровья Посетителя (Заказчика) и возможный травматизм, если Посетитель (Заказчик) занимается без персонального инструктора.

2.5. Посетителю (Заказчику) запрещается приступать к занятиям при простудных заболеваниях, наличии незаживших ран, невылеченных травм и общем недомогании.

При появлении плохого самочувствия во время занятий тренировку необходимо прекратить и незамедлительно сообщить об этом инструктору, администратору Клуба или любому занимающемуся рядом.

2.6. Посетителю (Заказчику) запрещается:

а) проводить какой-либо инструктаж и давать рекомендации другим посетителями Клуба относительно занятий в Клубе, а также проводить занятия в Клубе для других посетителей (Заказчиков);

б) пользоваться мобильными телефонами и иными средствами связи во время посещения занятий в Клубе;

в) посещать Клуб при наличии у посетителя (Заказчика) заболеваний или медицинских противопоказаний, препятствующих занятиям физической культурой и спортом, перечень которых приведен в приложении № 4 к Договору;

г) посещать Клуб при наличии у посетителя (Заказчика) признаков острого или хронического инфекционного и/или кожного заболевания. Исполнитель вправе временно отстранить посетителя (Заказчика) от посещения занятий в Клуба до полного выздоровления;

д) находиться в Клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, а также употреблять в помещении Клуба алкогольные напитки, наркотические вещества, осуществлять курение табака или потреблять никотинсодержащую продукцию.

Посетитель (Заказчик) уведомлен, что в случае выявления факта нахождения в Клубе лица (посетителя Клуба, владеющего Абонементом, или иного лица):

- в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, осуществляющего курение табака или потребляющего никотинсодержащую продукцию,
- совершающего какие-либо действия, способные причинить вред жизни, здоровью и имуществу третьих лиц и/или Исполнителя,
- совершающего какие-либо действия, препятствующие оказанию Клубом (Исполнителем) Услуг по Договору в отношении других посетителей Клуба;
- нарушающего общественный порядок и/или общепринятые нормы поведения,

Исполнитель вправе отстранить указанное лицо от занятий в Клубе, попросить его покинуть территорию Клуба и, при необходимости, обратиться в правоохранительные органы;

е) посещать Клуб при наличии остаточного состояния алкогольного опьянения;

ж) распространять и продавать алкогольные напитки, наркотические средства, табак или иную никотинсодержащую продукцию на территории Клуба;

з) использовать самостоятельно, без разрешения работников Исполнителя, музыкальную и иную аппаратуру, принесенную с собой, а также расположенную в помещениях Клуба, в том числе включать и выключать звуковую технику, находящуюся в Клубе;

и) входить в служебные и прочие технические помещения Клуба, самостоятельно регулировать любое инженерно-техническое оборудование без специального на то разрешения администраторов или инструкторов Клуба;

к) самостоятельно изменять температурный режим, режим кондиционирования, уровень освещения в Клубе, режима проветривания, способа положения и фиксации окон;

л) приносить в Клуб любые виды огнестрельного, газового и холодного оружия, а также взрывоопасные, пожароопасные, токсичные и сильно пахнущие вещества;

м) входить и находиться на территории Клуба с домашними животными;

н) использовать неисправное оборудование или инвентарь. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, отсутствие креплений, фиксирующих устройств, механические повреждения и др.) необходимо сообщить об этом инструктору или администрации Клуба;

о) использовать перед тренировкой духи, дезодорант, крем для тела и т.п. с сильным запахом.

2.7. При возникновении внештатных или аварийных ситуациях Посетители (Заказчики) обязаны выполнять указания работников Клуба, соблюдать спокойствие и дисциплину.

3. Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале

3.1. Занятия в тренажерном зале осуществляются в чистой спортивной обуви.

Для занятий могут использоваться кроссовки или другая удобная закрытая обувь с нескользящей подошвой.

Запрещается использовать открытую обувь (тапочки/сланцы), чешки, обувь на высоких каблуках, с шипами, а также тренироваться босиком.

3.2. Перед началом занятий Посетителю (Заказчику) необходимо:

- снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (браслеты, часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов острые и другие посторонние предметы;
- убедиться, что длинные волосы, а также длинные детали одежды, шнурки, полотенца не попадут на движущиеся детали тренажеров;
- провести разминку, которая плавно подготовит организм к последующей работе.
- проверить исправность, надёжность установки и крепления тренажёра или другого оборудования, с использованием которого предполагается выполнять упражнение, грузов, ручек, замков, петель, креплений, фиксирующих устройств;
- настроить тренажер под свои параметры.

3.3. Для предупреждения травм и улучшения результатов необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнений.

3.4. В процессе выполнения упражнения Посетителю (Заказчику) необходимо контролировать правильную технику выполнения упражнений.

3.5. Посетителю (Заказчику) необходимо использовать тренажеры и иное оборудование тренажерного зала в соответствии с их прямым предназначением. Запрещено выполнять на тренажерах упражнения, не соответствующие функциональному назначению таких тренажеров.

3.6. Посетителю (Заказчику) не рекомендуется отвлекаться во время выполнения упражнений, разговаривать или задавать вопросы другому занимающемуся во время выполнения им упражнения.

3.7. До начала тренировки на беговой дорожке необходимо встать на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как полотно беговой дорожки начало движение. Запрещается сходить с беговой дорожки до полной остановки движущейся ленты.

Если в момент нахождения на работающей беговой дорожке Посетитель (Заказчик) уронил что-либо (полотенце, мобильный телефон, наушники и пр.), сначала необходимо полностью остановить тренажер и остановиться самому и только потом поднять упавшую вещь.

Если что-либо попало внутрь тренажера (полотенце, ключ и т. п.) необходимо сообщить инструктору или обратиться за помощью к администрации Клуба.

3.8. Во время занятий на кардиотренажерах не рекомендуется резко и существенно изменять скорость бега или сопротивления. Не рекомендуется резко останавливаться после интенсивной нагрузки.

3.9. При установке программы тренировок на эллиптическом тренажере во избежание падения Посетителю (Заказчику) необходимо держаться за неподвижные ручки тренажера.

3.10. При работе на велотренажерах необходимо устанавливать высоту сиденья таким образом, чтобы нога в самой дальней точке движения педалей не выпрямлялась в колене полностью. Также необходимо следить за тем, чтобы положение ступни на педали в обязательном порядке было зафиксировано специальной петлей, закрепленной подходящим образом.

3.11. Посетителю (Заказчику) запрещается выполнять упражнения со свободными весами, гирями, гантелями, весовыми дисками (блинами), штангами, гимнастическими палками (бодибарами) на расстоянии менее 1 метра от зеркал и стекол, а также от других занимающихся.

3.12. Посетителю (Заказчику) 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, штанги, весовые диски (блины), грифы, гантели) на пол в местах, не оборудованных специальным покрытием.

3.13. Во избежание выскальзывания спортивного оборудования Посетителю (Заказчику) запрещается брать гири, штанги, весовые диски (блины), грифы, гантели влажными и потными руками. При необходимости использовать магнезию.

3.14. Посетителю (Заказчику) разрешается разбирать стоящую на стойках штангу только с поочередным снятием весовых дисков (блинов) (один диск с одной стороны, затем один с другой).

3.15. Посетителю (Заказчику) запрещается перегружать тренажеры дополнительными грузами, не предусмотренными конструкцией тренажера.

3.16. После завершения упражнения Посетителю (Заказчику) 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.

3.17. При работе на таких тренажерах, как «жим ногами» Посетителю (Заказчику) необходимо убедиться в том, что рычаг фиксации отошел от каретки и только после этого выполнять упражнение. При окончании выполнения упражнения Посетителю (Заказчику) необходимо зафиксировать каретку в исходном положении с помощью рычага фиксации, и только убедившись в ее верном положении, покидать тренажер.

3.18. При выполнении упражнений со штангой Посетителю (Заказчику) необходимо использовать замки безопасности.

3.19. Посетителю (Заказчику) рекомендуется выполнять упражнения жим лёжа и приседания со штангой только со страховкой со стороны инструктора тренажерного зала. Инструктору необходимо четко соблюдать технику страховки, не мешая выполнению упражнения, контролировать траекторию снаряда и спортсмена. При необходимости выполнять страхующие действия, не отвлекаться и быть предельно внимательным.

3.20. Приседания со штангой разрешается выполнять, только убедившись, что высота расположения закрепленных на стойке держателей позволяет без помех снять с них штангу и положить ее обратно.

3.21. Посетителю (Заказчику) 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.

3.22. При возникновении вопросов, связанных с выполнением каких-либо упражнений или тренировок, особенностями состояния здоровья Посетителю (Заказчику), рекомендуется обращаться к инструктору за рекомендациями.

3.23. Посетителю (Заказчику) запрещается разбрасывать весовые диски (блины), гири, гантели, а также другой спортивный инвентарь.

Посетителю (Заказчику) необходимо возвращать спортивный инвентарь на места его хранения после завершения упражнения.

3.24. Посетителю (Заказчику) необходимо при работе на тренажерах использовать полотенца, не оставлять после себя следы пота и магнезии.

3.25. При возникновении ощущения нехватки воздуха, потемнения в глазах, головокружения, тошноты, одышки, слабости в коленях и мышечных спазмов у Посетителю (Заказчику) необходимо немедленно прекратить упражнение и обратиться к инструктору.

4. Правила техники безопасности на групповых занятиях

4.1. Перед посещением зала групповых программ Посетителю (Заказчику) необходимо внимательно ознакомиться с действующим расписанием групповых программ, а также изучить требуемые уровни подготовки для занятий.

4.2. Перед началом групповых занятий Посетителю (Заказчику) необходимо адекватно оценить собственный уровень подготовки и выбрать направление групповых программ согласно своим физическим возможностям и уровню подготовки.

4.3. Посетителю (Заказчику) разрешается посещать групповые программы только в спортивной обуви и спортивной форме, подходящей для посещаемого вида тренировки.

4.4. Посетителю (Заказчику) необходимо снять до начала занятия крупные украшения, заколки с острыми краями, острые пирсинг украшения, о которые можно пораниться самим и поранить других посетителей.

4.5. Посетителю (Заказчику) запрещается посещать активные групповые программы (степ, силовой тренинг, функциональный тренинг) босиком, в носках, в балетках, в чешках.

4.6. Посетителю (Заказчику) запрещается заходить в зал, если занятия предыдущей группы еще не закончены или участники предыдущей группы производят уборку инвентаря.

4.7. Посетителю (Заказчику) запрещается использовать инвентарь зала для групповых занятий не по назначению.

4.8. После завершения занятия Посетителю (Заказчику) необходимо вернуть оборудование в изначальное состояние (разобрать штангу, опустить подъем степ-платформы, сложить коврик и т.д.) и вернуть оборудование в специальную зону для хранения на отведенное место. Самовольно выносить оборудование из зала для групповых занятий запрещается.

5. Правила техники безопасности при посещениях душевой

5.1. Во избежание поражения электрическим током Посетитель (Заказчик) обязан пользоваться феном только сухими руками, при этом быть особо внимательными и осторожными.

5.2. Посетителям (Заказчику) при нахождении в душевых запрещается:

- приносить и пользоваться шампунями и моющими средствами в стеклянной таре.
- приносить и пользоваться бритвенными принадлежностями;
- проводить процедуры по уходу за кожей (использовать скрабы, масла, маски, проводить скобление пяток и пр.);
- проводить корректировки ногтей ножницами.

**ПЕРЕЧЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ И МЕДИЦИНСКИХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ,
ПРЕПЯТСТВУЮЩИХ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

1. **Острые инфекционные заболевания.**
2. **Все заболевания в острой (активной) фазе.**
3. **Хронические заболевания в период обострения (декомпенсации).**
4. **Психические заболевания.**
5. **Органические заболевания центральной нервной системы.**
6. **Злокачественные новообразования.**
7. **Болезни опорно-двигательного аппарата:**
 - деформирующие полиартриты (артриты);
 - спондилоартриты (разной этиологии с прогрессирующим течением и резким нарушением функции суставов, и наличием болевого синдрома);
 - грыжи паховые, пупочные, грыжи позвоночного канала.
8. **Коллагеновые болезни.**
9. **Болезни органов дыхания:**
 - болезни, протекающие с дыхательной или легочно-сердечной недостаточностью выше I степени;
 - бронхиальная астма с частыми, затяжными, трудно купируемыми приступами; хронический бронхит с склонностью к частым обострениям и наличие резко выраженного бронхоспастического компонента; бронхоэктатическая болезнь до полного клинического излечения;
 - пневмония интерстициальная с рецидивирующим течением.
10. **Болезни сердечно-сосудистой системы:**
 - аневризма аорты сердца;
 - аритмии (сложные нарушения ритма и проводимости, монотопная экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия);
 - блокада левой ножки пучка Гиса или ее разветвлений; проявления или имеющийся диагноз сердечной недостаточности выше I функционального класса по NYHA; стенокардия напряжения с I –IV класс;
 - постинфарктный кардиосклероз, наличие на ЭКГ рубцовых изменений миокарда (при отсутствии в анамнезе инфаркта миокарда и жалоб на момент обследования) (решается в каждом конкретном случае в случае предъявления ЭКГ, справки о допуске от терапевта/кардиолога);
 - гипертоническая болезнь с частыми кризами, а также при цифрах систолического артериального давления выше 140 мм рт. ст. или диастолического выше 80 мм рт. ст.;
 - больные, оперированные по поводу врожденных, приобретенных пороков сердца, коронарной недостаточности, – ранее 3 месяцев после операции (в дальнейшем индивидуальный подход в зависимости от исхода операции, имевшихся осложнений, состояний кардио- и общей гемодинамики, а также предшествовавшей двигательной активности при наличии допуска от врача кардиолога или терапевта;
 - синдром Морганьи-Адамса-Стокса.

11. Болезни органов пищеварения:

- желудок, оперированный при декомпенсации функции органов пищеварения;
- хронический панкреатит с рецидивирующим течением при наличии ферментативной недостаточности; язвенная болезнь желудка (двенадцатиперстной кишки) с склонностью к частым рецидивам или при значительном нарушении функции органов пищеварения и нарушениях питания или выраженном болевом синдроме.

12. Заболевания печени и желчных путей:

- цирроз печени (любой этиологии), рецидивирующий с прогрессирующим течением или признаками печеночной недостаточности;
- хронический гепатит (гепатодистрофия - «гепатозы»), рецидивирующий с выраженными функциональными расстройствами;
- хронические холециститы калькулезной этиологии, сопровождающиеся приступами печеночной колики или рецидивирующей желтухой;
- хронический неспецифический язвенный панколит.

13. Заболевания почек в мочевыводящий путях:

- хронический диффузный гломерулонефрит рецидивирующего течения или при наличии признаков почечной недостаточности;
- хронический интерстициальный нефрит различного генеза при наличии признаков почечной недостаточности;
- хронический пиелонефрит с рецидивирующим течением, наличие выраженных функциональных нарушений или осложнений;
- липидно-амилоидный нефроз.

14. Болезни эндокринных желез:

- склонность к гипогликемическим состояниям;
- гипотериоз, микседема (первичная или вторичная форма) тяжелого течения; диабет несахарный;
- диабет сахарный (первичный или вторичный) среднего и тяжелого течения или при наличии осложнений (кетоацидоз, сосудистые поражения, полиневриты и др.);
- зоб диффузный токсический (тиреотоксикоз базедова болезнь) – тяжелая форма; эндемический зоб с выраженной гипер- или гипофункцией железы.

15. Болезни обмена:

- ожирение симптоматическое (эндокринного/психического характера);
- подагра с прогрессирующим течением или выраженным болевым синдромом.

16. Климакс тяжелого течения.

17. Противопоказания к использованию нагрузочных тестов:

17.1. Абсолютные противопоказания:

- недостаточность кровообращения выше II функционального класса по NYHA;
- инфаркт миокарда (не ранее, чем через 3 месяца с начала болезни);
- быстро прогрессирующая или нестабильная стенокардия напряжения;
- гипертоническая болезнь II-III степени при систолическом АД выше 140 мм рт. ст., диастолическом выше 80 мм рт. ст.;
- желудочковая тахикардия.

- выраженный аортальный и митральный стеноз;
- активный или недавно перенесенный тромбофлебит;
- острые и хронические болезни в стадии обострения;
- высокое глазное давление;
- бронхиальная астма тяжелой степени;

17.2. Относительные противопоказания:

- частая желудочковая экстрасистолия, мерцательная аритмия, трепетание предсердий;
- легочная гипертензия;
- умеренный аортальный стеноз;
- неконтролируемые метаболические заболевания (сахарный диабет, тиреотоксикоз, микседема);
- гипертрофия левого желудочка сердца;
- анемия тяжелой степени;
- ретинопатия;
- грыжи паховые, пупочные, грыжи позвоночного канала.

18. Состояния, требующие специального внимания и предосторожности:

18.1. Нарушение проводимости:

- полная атриовентрикулярная блокада; б) блокада левой ножки пучка Гиса; в) синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта;
- наличие имплантированного водителя ритма сердца с фиксированной частотой;
- контролируемые нарушения ритма сердца;
- нарушение электролитного баланса.

18.2. Применение некоторых лекарств:

- препаратов наперстянки,
- бета-блокаторов и препаратов подобного действия.

19. Дополнительные противопоказания к занятиям фитнесом:

- сколиоз, осложненный нижним вялым парапарезом, требующий ношение специального корсета для разгрузки позвоночника;
- плоскостопие III степени;
- нарушение связочного аппарата суставов;
- некоторые доброкачественные опухоли костной системы;
- некомпенсированное повреждение позвоночника;
- различные виды переломов и посттравматические состояния;
- психические расстройства и пограничные состояния психики;
- нарушение связочного аппарата коленного сустава (нестабильный сустав).
- болезнь Бехтерева;
- осложнённый перелом позвоночника с повреждением спинного мозга;
- эпилепсия с судорожными припадками, сопровождающаяся потерей сознания;
- выраженные и частые головокружения;

- психические заболевания различной степени выраженности;
- тяжелые заболевания внутренних органов, препятствующие назначению физической нагрузки танцевального типа (сахарный диабет, артериальная гипертония, опухоли и т.п.);
- наличие онкологических заболеваний;
- туберкулез костей и суставов;
- ряд доброкачественных опухолей костной системы (например, фиброзная дисплазия), которые способствуют развитию патологических переломов костей;
- после перенесенных черепно-мозговых травм и инфаркта только с разрешения лечащего врача.

20. Противопоказания к занятиям аэробикой:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- высокое артериальное давление (при повышении нагрузки происходит значительное повышение цифр АД);
- запущенный остеохондроз (дегенеративные изменения позвоночника, в том числе протрузии и грыжи межпозвонкового диска);
- варикозное расширение вен – этот диагноз означает категорическое «нет» для прыжковой и степовой аэробики.

21. Фитнес в период беременности:

В течение всего периода беременности все упражнения желательно выполнять сидя, с дополнительной опорой спины или в положении стоя на коленях с упором на руки. Необходимо всегда следить за дыханием во время выполнения упражнений, не задерживать его; избегать выполнения упражнений в положении лежа и стоя, необходимо следить за температурой тела и частотой пульса, ограничить длительность тренировок максимум 30 минутами, во втором и третьем триместре – 15 минутами, не допускать обезвоживания и пить во время тренировок.

Во втором триместре беременности запрещены упражнения в положении лежа на спине. Рекомендуется выполнять все упражнения в положении стойки на коленях с упором на руки.

В третьем триместре беременности нужно учитывать слабость связочного аппарата и очень осторожно выполнять растяжку в связи с выработкой гормона релаксина.

21.1 Полностью исключаются во время беременности:

- все травмоопасные элементы – прыжки, бег, махи (в том числе в плавании);
- глубокие и резкие приседания;
- наклоны;
- активные растяжки и прогибы спины;
- различные скручивания и наклоны, которые могут привести матку в состояние гипертонуса.

форма

Руководителю гостиничного комплекса
и сферы гостеприимства
НПАО «Светогорский ЦБК»
Живодрובה Е.А.

ЗАЯВЛЕНИЕ О ПЕРЕОФОРМЛЕНИИ АБОНЕМЕНТА

Я, _____,
(ФИО владельца абонементa)

владеющий абонементом на посещение фитнес-клуба «**наСПОРТЕ**» № _____
(далее – **Абонемент**), прошу переоформить Абонемент на

(ФИО нового владельца Абонемента)

дата рождения: « _____ » _____ года.

Я подтверждаю, что мне было разъяснено, что после переоформления Абонемента на иное лицо, я не буду иметь права:

- посещать занятия в Клубе на основании Абонемента;
- требовать от Клуба возврата стоимости Абонемента либо за оставшийся период его действия, а именно, с даты переоформления Абонемента до даты окончания срока его действия либо за оставшиеся (невыполненные) Заказчиком/Ребенком Групповые занятия.

_____/ _____/
(подпись владельца Абонемента) (ФИО владельца Абонемента)

« _____ » _____ 20 ____ года

Заявление получено НПАО «Светогорский ЦБК»:

_____/ _____/
(подпись уполномоченного лица Исполнителя) (ФИО уполномоченного лица Исполнителя)

« _____ » _____ 20 ____ года

форма

Руководителю гостиничного комплекса
и сферы гостеприимства
НПАО «Светогорский ЦБК»
Живодрובה Е.А.

**ЗАЯВЛЕНИЕ
ОБ УТРАТЕ И ВОССТАНОВЛЕНИИ АБОНЕМЕНТА**

Я, _____,
(ФИО владельца абонемента)

прошу восстановить принадлежащий мне и утраченный мной абонемент на посещение фитнес-клуба «**наСПОРТЕ**» № _____ (далее – **Абонемент**).

Я подтверждаю, что мне было разъяснено, что после восстановления Абонемента действие Абонемента продолжится с учетом количества занятий, которые были мной посещены с даты начала действия Абонемента и до даты его утраты.

Я подтверждаю, что мне было разъяснено, что на период с даты утраты Абонемента и до даты его восстановления срок действия Абонемента (при наличии)на приостанавливается.

_____/_____
(подпись владельца Абонемента) (ФИО владельца Абонемента)

« _____ » _____ 20__ года

Заявление получено НПАО «Светогорский ЦБК»:

_____/_____
(подпись уполномоченного лица Исполнителя) (ФИО уполномоченного лица Исполнителя)

« _____ » _____ 20__ года

Восстановленный Абонемент получил:

_____/_____
(подпись владельца Абонемента) (ФИО владельца Абонемента)

« _____ » _____ 20__ года

форма

Руководителю гостиничного комплекса
и сферы гостеприимства
НПАО «Светогорский ЦБК»
Живодрובה Е.А.

УВЕДОМЛЕНИЕ ОБ ОТКАЗЕ ОТ УСЛУГ

В связи с отказом от услуг, оказываемых мне,

_____ (ФИО владельца абонемент)

по абонементу № _____ (далее – **Абонемент**), приобретенного мной на основании на основании заявления – акцепта о присоединении к договору оказания физкультурно-оздоровительных услуг (публичная оферта) от «___» _____ 20__ года, прошу осуществить возврат стоимости услуг по Абонементу, а именно:

с даты настоящего уведомления и до даты окончания срока действия Абонемента, либо

за оставшиеся (невыполненные) Заказчиком/Ребенком Групповые занятия на дату настоящего уведомления

по следующим банковским реквизитам:

Наименование банка: _____.

БИК: _____.

Кор/счет: _____.

ИНН: _____.

Реквизиты получателя средств:

Получатель: _____

Счет №: _____.

Я подтверждаю, что мне было разъяснено, что перечисление денежных средств будет осуществлено НПАО «Светогорский ЦБК» строго в соответствии с предоставленной мной информацией относительно банковских реквизитов для осуществления возврата стоимости Абонемента за оставшийся период его действия.

Я подтверждаю, что НПАО «Светогорский ЦБК» не несет ответственности за невозможность перечисления мне денежных средств в случае предоставления мной недостоверной информации относительно банковских реквизитов для осуществления указанного возврата.

_____/_____/_____
(подпись владельца Абонемента) (ФИО владельца Абонемента)

«_____» _____ 20__ года

Заявление получено НПАО «Светогорский ЦБК»:

_____/_____/_____
(подпись уполномоченного лица Исполнителя) (ФИО уполномоченного лица Исполнителя)

«_____» _____ 20__ года

форма

Руководителю гостиничного комплекса
и сферы гостеприимства
НПАО «Светогорский ЦБК»
Живодрובה Е.А.

**ЗАЯВЛЕНИЕ
о предоставлении услуги «Заморозка»**

Я, _____,
(ФИО владельца абонемента)

владеющий абонементом на посещение фитнес-клуба «**наСПОРТЕ**» № _____
(далее – **Абонемент**), прошу приостановить действие моего Абонемента с «____»
_____ 20__ года по «____» _____ 20__ года.

_____/_____
(подпись) (ФИО Заказчика)

«____» _____ 20__ года

Заявление получено НПАО «Светогорский ЦБК»:

_____/_____
(подпись уполномоченного лица Исполнителя) (ФИО уполномоченного лица Исполнителя)

«____» _____ 20__ года

форма

Руководителю гостиничного комплекса
и сферы гостеприимства
НПАО «Светогорский ЦБК»
Живодрова Е.А.

**СОГЛАСИЕ ЗАКОННОГО ПРЕДСТАВИТЕЛЯ НА ПОСЕЩЕНИЕ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ ЛИЦОМ ЗАНЯТИЙ
В ФИТНЕС-КЛУБЕ «НАСПОРТЕ»**

г. Светогорск « ____ » _____ 20 ____ г.

Я _____

паспорт № _____, выдан: _____

дата выдачи: _____,

являясь законным представителем несовершеннолетнего _____

дата рождения _____ (далее – **Ребенок**), даю свое согласие на занятия
Ребенка в _____ фитнес-клуба «**НАСПОРТЕ**».
(тренажёрном зале / Групповых занятиях)

Я предупрежден о том, что занятия фитнесом являются подвижными видами спорта и, несмотря на принимаемые руководством Клуба, тренером меры предосторожности, не исключают возможность причинения Ребенку неосторожных и случайных травматических воздействий в процессе указанных занятий.

Решение о занятиях Ребенка принято мной осознано, принимая во внимание потенциальную опасность и возможные риски, связанные с жизнью и здоровьем Ребенка.

_____/_____
(ФИО законного представителя несовершеннолетнего)

« ____ » _____ 20 ____ г.

Заявление получено НПАО «Светогорский ЦБК»:

_____/_____
(подпись уполномоченного лица Исполнителя) (ФИО уполномоченного лица Исполнителя)

« ____ » _____ 20 ____ года