

Apstiprināts 07.01.2019 šajā redakcijā

SIA "Jaunā Teika offices" valdes locekle Sanda Meinarte



Iekšējās kārtības noteikumi fitnesa klubā

SQUAD HOUR

1. Abonementi

1.1. Abonementu iespējams iegādāties pašapkalpošanās kioskā, kas atrodas ēkas "Teodors" pirmajā stāvā Rīgā, Gustava Zemgala gatvē 74.

1.2. Iegādātais abonements ir paredzēts lietošanai vienai personai; nodot to citām personām nav atļauts.

1.3. Ja fitnesa klubā tiek konstatēta ieeja personai, kas nav reģistrēta kluba sistēmā vai ar citas personas palīdzību, ieeja klubā var tikt liegta nekavējoties.

1.4. Abonementa īpašniekam ir tiesības izmantot fitnesa kluba pamatpakalpojumus (trenažieru zāles apmeklējums, dažādu zonu izmantošanu, grupu nodarbības treneru vadībā, ģērbtuves) bez papildus samaksas, neierobežotu laiku, 1 reizi dienā (ievērojot kluba darba laikus).

1.5. Fitnesa klubā patstāvīgi atļauts nodarboties no 18 gadu vecuma, izņemot treniņus individuāla trenera vadībā, vai ar fitnesa kluba vadības atļauju (pēc vecāku rakstiska iesnieguma saņemšanas).

1.6. Bērniem nav atļauts atrasties kopā ar vecākiem grupu nodarbību laikā, nodarboties arī vecāku klātbūtnē, izņemot kluba trenera – individuālā treniņa ietvaros vai speciāli organizētu bērnu pasākumu ietvaros.

2. Grupu nodarbību apmeklēšanas kārtība

2.1. Katram klientam viena apmeklējuma reizē ir iespēja pieteikties uz 1 nodarbību dienā pēc izvēles un apmeklēt trenažieru zāli, kā arī citas kluba zonas.

2.2. Gadījumā, ja uz nākamo nodarbību, tajā pašā dienā un apmeklējuma reizē, ir brīva vieta, klients drīkst apmeklēt šo nodarbību.

2.3. Patvaļīga vietu rezervēšana draugam grupu nodarbībā ir aizliegta.

2.4. Grupu nodarbības zāles "PRAMA" individuāls apmeklējums atļauts tikai trenera uzraudzībā.

2.5. Grupu nodarbību kavēšana vairāk par 5 minūtēm ir bīstama Jūsu veselībai, tāpēc treneris var liegt Jums piedalīties nodarbībā.

2.6. Lai izvairītos no traumām un veselības traucējumiem, iesakām noklausīties instruktažu un apmeklēt nodarbības, kas atbilst Jūsu fiziskās sagatavotības līmenim.

2.7. Uz grupu nodarbībām, iepriekšēja pieteikšanās notiek mobilajā aplikācijā "SQUAD Hour" vai reģistrējoties fitnesa kluba klientu portālā; gadījumā, ja klients nav veicis savlaicīgu pierakstu, tad vieta nodarbībā netiek garantēta;

2.8. Grupu nodarbības pieteikuma atcelšana ir iespējama ne vēlāk kā vienu stundu pirms nodarbības sākuma. Regulāras un neattaisnotas grupu nodarbības neapmeklēšanas vai rezervācijas neatcelšanas gadījumā fitnesa klubs ir tiesīgs klientam liegt pieeju grupu nodarbībām vai anulēt abonementu.

2.9. Nepilnīgi izpildīti iesildīšanās vingrinājumi ievērojami palielina traumu gūšanas iespēju.

2.10. Ja klientam ārkārtas apstākļu dēļ ir jāatstāj grupu nodarbība pirms nodarbības beigām, lūdzam informēt treneri pirms nodarbības sākuma.

3. Trenažieru zāles un kluba zonu apmeklējums

3.1. Sporta klubā pieejami vingrinājuma tehnikas demonstrējumi un vingrinājumu bibliotēka FUNXTION.

3.2. Minimālas konsultācijas patstāvīgiem klientiem no kluba oficiālajiem treneriem.

3.3. Par atsevišķu samaksu iespējams saņemt privāto (individuālo) treniņu pie kāda no fitnesa kluba treneriem – iepriekš saskaņota nodarbība, kuras laikā treneris palīdz, trenē, vada klienta treniņu nodarbību veicot uzmanību tikai vienam klientam;

4. Klientu ievērībai

4.1. Drošības un higiēnas apsvērumu dēļ, klienta pienākums ir fitnesa kluba telpās valkāt sporta nodarbībām piemērotu apģērbu un apavus; drošības apsvērumu dēļ, nav atļauts fitnesa klubā valkāt sandales vai cita veida apavus, kas nav paredzēti sporta nodarbībām, vai atrasties sporta zālē basām kājām.

4.2. Drošības nolūkos, dušas telpā ieteicams valkāt čības. Fitnesa kluba telpās, kas paredzētas sporta nodarbībām, ir atļauts atrasties tikai ar maiņas apaviem un apģērbu, kas netiek lietots ārpus telpām.

4.3. Klubā ir strikti aizliegts smēķēt, lietot alkoholiskos dzērienus un atrasties apreibinošo vielu ietekmē.

4.4. Aizliegts fitnesa kluba telpās izplatīt un/vai veikt jebkāda veida produktu vai pakalpojumu tirdzniecību vai reklāmas pasākumus.

4.5. Fitnesa kluba telpās ir aizliegts ēst līdzīgi paņemtu pārtiku.

4.6. Nav ieteicams izmantot mobilos tālruņus nodarbību laikā.

4.7. Lai klubā uzturētu kārtību, kluba klienta pienākums ir novietot pēc lietošanas (grupu nodarbībās – pēc nodarbības beigām) sporta inventāru atpakaļ tam paredzētajā vietā. Velo trenažiera sēdekļa un rokturu stiprinājuma skrūves ir

jāatskrūvē un sēdeklis ir jānotīra. Skrejceliņi ir jānolaiž starta pozīcijā pēc katras lietošanas reizes. Viss treniņu inventārs pēc lietošanas ir jānotīra ar tam paredzētu dezinfekcijas līdzekli.

4.8. Dušas telpās nav atļauts lietot eļļas, medu, sāļus vai citus sejas un ķermeņa kopšanas līdzekļus, kā arī aizliegts skūties, krāsot matus, žāvēt veļu un veikt citas nepiemērotas darbības.

4.9. Katrs klients nodarbību laikā, saņem lietošanā skapīti, kur glabā tajā personīgās mantas.

4.10. Skapīši ģērbtuvēs ir paredzēti lietošanai tikai kluba darba laikā, nodarbību apmeklējuma laikā. Aizliegts atstāt skapītī personīgās mantas ārpus kluba apmeklējuma laika vai ārpus kluba darba laika. Visas lietas, kas skapītī atrodas pēc kluba darba laika beigām, netiek saglabātas. Klientam ir aizliegts pēc fitnesa kluba apmeklējuma atstāt aizslēgtu skapīti.

4.11. Fitnesa kluba klientam kategoriski aizliegts patvaļīgi regulēt un mainīt kluba mūzikas sistēmas, apgaismojumu, ventilācijas un apkures konsoles, TV ekrānus, MYZONE un PRAMA konsoles.

4.12. Fitnesa kluba klientam ir jāiziet no kluba telpām pirms tās tiek slēgtas.

5. Vispārējie lietošanas noteikumi

5.1. Klients pats ir atbildīgs par saviem treniņiem klubā un savu veselības stāvokli. Pirms fitnesa kluba apmeklēšanas iesakam konsultēties ar savu ārstu par vispārējo veselības stāvokli. Klienta pienākums ir ziņot trenerim par savainojumiem vai traumām tiklīdz tās ir radušās. Ja klientam ir trauma, klienta pienākums ir informēt par to treneri un klubu savlaicīgi.

5.2. Klubam ir tiesības mainīt kluba darba laiku, cenrādi, dienas kārtību, kā arī citas ar kluba darbību saistītās lietas.

5.3. Klubs pakalpojumu sniegšanas un drošības nolūkos ir tiesīgs ar īpašas programmas palīdzību apstrādāt klientu personas datus un pirkstu nospiedumu. Klientu datu apstrāde notiek saskaņā ar kluba Privātuma politiku (skat. Privātuma politika)

5.4. Klubā tiek veikta videonovērošana ar mērķi aizsargāt personu drošību un novērst vai atklāt noziedzīgus nodarījumus saistībā ar īpašuma aizsardzību.

5.5. Visiem kluba apmeklētājiem ir jāievēro tīrība, kārtība un pieklājība. Klientam, atrodoties klubā, jāciena citu klientu miers un komforts.

5.6. Kluba klienta pienākums ir pienācīgi un saudzīgi izturēties pret kluba īpašumu un inventāru lietot tam paredzētiem mērķiem. Klientiem ir stingri aizliegts mest sporta aprīkojumu uz grīdas vietās, kur tas nav atļauts, jo tas var radīt bojājumus gan telpām, gan trenižieriem.

5.7. Aizliegts fotografēt, filmēt, veikt audio ierakstus kluba telpās; kopēt un pavairot fitnesa kluba izdotos materiālus (aprakstus u.c.) bez kluba vadības rakstiskas atļaujas un/vai atsaucis uz SQUAD Hour intelektuālo īpašumu.

5.8. Ja tiek konstatēta zādzība, vai cita veida pretiesiskas darbības, ko veicis kluba klients vai viesis, nekavējoties spēkā stājas aizliegums apmeklēt klubu dzīves garumā un nauda par samaksāto laika periodu netiek atgriezta. Klubam ir tiesības pieprasīt kompensāciju par zaudējumiem, kas radušies prettiesisku darbību rezultātā.

5.9. Noteikumu pārkāpšanas vai rupjas uzvedības gadījumā, personālam ir tiesības palūgt apmeklētāju pamest kluba telpas, kā arī izteikt brīdinājumu vai bloķēt klienta pieeju klubam uz noteiktu laiku, vai vienpusēji izbeigt klienta līgumu. Augstāk minētajā gadījumā nauda par abonementu vai vienas reizes apmeklējumu netiek atgriezta. Klubam ir tiesības pieprasīt pilnu kompensāciju par nodarītajiem zaudējumiem.

5.10. Klubs neatbild par pazudušajām klientu personīgajām mantām. Klubs nav atbildīgs par slimībām vai negadījumiem, kas radušies paša klienta darbības vai nepārvaramu apstākļu rezultātā.

5.11. Sporta kluba vadībai ir tiesības veikt izmaiņas nodarbību sarakstā, cenrādī, iekšējās kārtības noteikumos undarba laikā, par to iepriekš brīdinot klientus.

5.12. Klients ir tiesīgs rakstiski uz e-pastu welcome@squadhour.lv griezties pie fitnesa kluba vadības ieteikumu vai pretenziju gadījumā.

5.13. Ja tiek pārkāpti kluba iekšējās kārtības noteikumi, tad personālam ir tiesības likt klientam pamest kluba telpas un teritoriju.

5.14. Noteikumi ir saistoši visiem kluba klientiem.