

## Этикет Клуба Fitness24

Друзья, мы назвали документ «Этикет Клуба Фитнес24» именно так потому, что каждый Клуб это отдельное ГОСУДАРСТВО со своими законами и правилами, устоями и принципами. Мы рады видеть Вас в хорошем настроении, рады его Вам дарить и потому особенно заботимся о том, чтобы никто и ничто не омрачало его, особенно в стенах Клуба Fitness24. Мы все разные, и то, что для одного является очень важным, может быть для другого незначительным. Часто именно поэтому, посетители Клуба могут доставлять друг другу некоторые неудобства.

Мы напишем обо всех ситуациях, с которыми Вы можете столкнуться в той или иной степени, но это абсолютно не значит, что это относится к каждому из вас. А главное, в некоторых случаях, постараемся пояснить, почему важно обратить на это внимание.

Так как Клуб состоит из разных зон, то и ситуации можно разделить по этим зонам.

### **Холл Клуба.**

В холле Клуба необходимо оставить верхнюю одежду в гардеробе и надеть бахилы, даже если Вы уверены, что у Вас обувь чистая. Не хотелось бы давать повод не надевать бахилы тем, у кого обувь не так чиста.

Для того чтобы пройти в раздевалку, Вам необходимо зарегистрировать свой визит на рецепции.

### **Раздевалка и душевые.**

Проходя через раздевалку к шкафчику, постарайтесь не задевать тех, кто уже переодевается. Это неприятно в любом случае, и особенно, если посетитель, которого Вы задели, без одежды.

Не кидайте, пожалуйста, на пол полотенце. Это вызывает неприятные эмоции у многих, т.к. полотенце общего пользования. И даже после стирки не хотелось бы думать, что этим полотенцем, например, вытирали обувь.

Постарайтесь не пользоваться в раздевалке дезодорантами или, если пользуетесь, то крайне аккуратно, не ароматизируя все помещение и находящихся в нем посетителей.

В популярное время просим Вас не занимать в раздевалке всю скамейку.

В душевых просьба не проводить косметические процедуры: депиляция, краска волос, пилинг и т.п. Рекомендуем такие процедуры проводить дома наедине и, конечно же, просим Вас не красить волосы. Такое, к сожалению, тоже случалось наблюдать.

Большая просьба, к дамам в особенности, после укладки волос и нанесения макияжа убирайте, пожалуйста, свои волосы и элементы косметики, если не трудно. Т.к. в периоды высокой посещаемости через секунду после Вас на этом месте будет укладывать волосы уже следующая дама, ей может быть, очень неприятно обнаружить чужие волосы. Мы в свою очередь обязываем сотрудников клининга регулярно и с особым пристрастием убирать зоны активного пользования.

### **Залы групповых программ.**

Постарайтесь не опаздывать на урок, который стоит в расписании. И если такое случилось, то постарайтесь включиться в тренировку, не доставляя никому неудобств. Не занимайте место перед теми, кто уже тренируется. Включайтесь в тренировочный процесс аккуратно, без резких движений, т.к. Вы пропустили разминку и если, в этот момент вся группа работает на степе, подготовьте только степ. Поясним, что имеется в виду. Случается, что в такой ситуации опоздавший старается принести на свое место все, что только может понадобиться, отвлекая тем самым занимающихся от тренировочного процесса.

Когда Вы работаете на коврике, не забывайте пользоваться полотенцем. К сожалению у клининговой службы нет возможности мыть все ковры после каждого занятия, а ложиться следующему спортсмену на ковер, который использовался без полотенца, бывает неприятно. Заметим еще раз, все люди разные, возможно кто-то даже и не заметит этого случая, а у кого-то может сильно испортиться настроение.

В зале групповых программ, как и в любом другом зале, принято убирать после тренировки оборудование, которое Вы использовали.

Также просим Вас не разговаривать на групповом занятии по телефону, и даже друг с другом. Это очень отвлекает всех, кто тренируется вместе с вами. Также это может стать помехой слышать инструктора и выполнять его рекомендации.

### **Бассейн.**

Бассейн считается зоной повышенного внимания особенно со стороны клининговой службы и медицинского подразделения. Хотелось бы, что бы наши посетители чувствовали себя комфортно и не встречали волосы в воде, а также были уверены, что все посетители плавают только после того, как приняли душ согласно правилам посещения бассейна. Именно поэтому, в Клубе Fitness24 для посещения бассейна является обязательным:

плавательная шапочка, купальный костюм, душ после сауны, душ перед тем, как вы наденете купальный костюм. Эти правила считаются одними из самых строгих правил

Клуба и этикета Fitness24. Администрация оставляет за собой право попросить нарушителей покинуть зону бассейна.

### **Сауны.**

С учетом того, что сауна является зоной общественного пользования, то мы не можем позволить посетителям пользоваться в сауне ароматическими маслами. Опять же вспоминаем о том, что мы все разные, с разными вкусами и предпочтениями. Но особенно важно то, что у посетителей сауны может быть аллергия на те ароматы, которые Вам очень нравятся. Просим отнестись к этому с пониманием.

В финскую сауну не принято заходить в тапочках. Оставляйте, пожалуйста, тапочки перед входом в сауну.

### **Тренажерный зал.**

Тренажерный зал, можно сказать, сердце нашего Клуба. Его посещает большая часть посетителей Fitness24. Мы огласим весь список требований и пожеланий. Просим отнестись с пониманием.

1. Обувь должна быть закрытой. Причин много, самое главное это безопасность: будет очень больно, если на пальцы упадет оборудование. Также вредно для вашего позвоночника и колен бегать в тапочках, более того, трудно удержаться на дорожке, и Вы можете упасть. На многих тренажерах необходимо заниматься только в закрытой обуви. Есть еще одна причина, о которой принято говорить шепотом, а именно, не многие из вас принимают душ перед тренировкой, а потому, лучше будет, чтобы с вашим личным запахом знакомы были только Вы и, может быть, Ваши близкие. И, в конце концов, мы не на пляже и не в душе. Есть такое понятие, как подходящая одежда.
2. После использования тренажера, его необходимо разгрузить. А после использования свободных весов и любого другого оборудования, просьба убирать его на место. Не перекладывайте эту обязанность на плечи того, кто придет после Вас, тем более, если это хрупкие плечи девушки.
3. Если Ваш отдых между подходами занимает более минуты, не стоит это время находиться на тренажере. С Вами по очереди может заниматься еще один спортсмен, и поверьте, если относиться к другим с уважением, то никто друг другу мешать не будет даже при использовании тренажера в паре.
4. Не оставляйте на тренажере полотенце, так как это может ввести в заблуждение тех, кто хотел бы потренироваться на этом тренажере. И наоборот, если Вам нужен тренажер, не стойте над душой, а просто вежливо поинтересуйтесь: «Извините, пожалуйста, могу ли я сделать подход, пока Вы отдыхаете?». Вряд ли Вам откажут.

5. Советуем не подключаться к уже тренирующемуся клиенту, если Ваши веса в разы различаются. Будет очень хлопотно менять после каждого подхода вес. Но, если никто не против такого тандема, то тренируйтесь на здоровье!

Спасибо, что прочитали все вышеперечисленное! Мы прикладываем максимум усилий для совершенствования услуг, представленных в Клубе Fitness24.

Всегда с вниманием знакомимся с Вашими пожеланиями и предложениями, поскольку нам важно знать и Ваше мнение.