

Редакция от «01» апреля 2026г.

ДОГОВОР

о предоставлении в аренду оборудованного помещения с использованием дистанционных технологий

1. ПРЕАМБУЛА

1.1. Настоящий Договор о предоставлении оборудованного помещения в аренду с использованием дистанционных технологий (далее – Договор) является офертой, адресованной действительным, активированным и незаблокированным Пользователям Сервиса **tvoizal.ru** и соответствующим на момент заключения настоящего Договора требованиям, предъявляемым к Арендаторам.

1.2. Оферта на условиях настоящего Договора считается направленной с момента отображения ее на сайте (в Мобильном приложении) на стадии бронирования Помещения. Арендодатель вправе отозвать оферту в любой момент до ее акцепта.

1.3. Арендатор в случае присоединения к настоящему Договору однозначно определил и оценил свою возможность и необходимость заключения настоящего Договора (присоединения к нему).

1.4. Настоящий Договор является договором присоединения постольку, поскольку его условия определены Арендодателем и принимаются только посредством присоединения к Договору в целом (ст. 428 Гражданского кодекса Российской Федерации).

1.5. Термины и определения, используемые в настоящем Договоре, определены Сторонами в Условиях пользования сервисом **tvoizal.ru** (далее - Условия о сервисе <https://tvoizal.ru>). Термины и определения, не раскрытые в настоящем Договоре или Условиях о сервисе, применяются в значении, определенном действующим законодательством РФ.

ИП Брилевская Янина Александровна (ИНН 770477003267), именуемый в дальнейшем Арендодатель, и

Физическое лицо, именуемое в дальнейшем, Арендатор, при совместном упоминании именуемые «Стороны», заключили настоящее Договор о нижеследующем:

2. Термины и определения

В настоящем Договоре применяются следующие термины и определения:

Сайт – ресурс «tvoizal.ru», размещенный по адресу в сети Интернет <https://www.tvoizal.ru/> и предназначенный для автоматизации в сфере услуг по предоставлению оборудованных помещений в пользование с использованием дистанционных технологий. Сервис обеспечивает выполнение следующих основных функций: ведение расписания; бронирование помещений; сбор данных (в том числе, но, не ограничиваясь, персональных).

Арендатор – Пользователь сервиса tvoizal.ru, дееспособное физическое лицо, достигшее возраста восемнадцати лет, имеющее намерение заняться и/или занимающееся фитнесом для поддержания и укрепления здоровья, физической реабилитации, а также для проведения физкультурно-оздоровительного досуга, фотосессий, тренингов и пр.

Помещение – принадлежащее Арендодателю на праве собственности или ином законном основании Помещение из перечня, размещенного на Сайте (Мобильном приложении), в отношении которого может быть осуществлено бронирование. Помещение оборудовано для проведения физкультурно-оздоровительного досуга, в том числе, но не ограничиваясь спортивного занятия, фотосессии, тренинга, инструктажа. В Помещении находятся имущество (мебель, спортивный реквизит, видео-техника и пр.), принадлежащее Арендодателю.

Тренировка - здесь и при каждом ином упоминании на сайте (мобильном приложении) и документах сервиса tvoizal.ru, подразумевается аренда оборудованного помещения, в том числе с привлечением тренера.

Тренер - здесь и при каждом упоминании на сайте (мобильном приложении) и документах сервиса tvoizal.ru, подразумевается лицо (лица), в статусе «самозанятый», самостоятельно оказывающий пользователю фитнес услуги по организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий, направленных на удовлетворение потребностей Клиента в поддержании и укреплении здоровья, физической реабилитации, а также проведении физкультурно-оздоровительного досуга

Заявка – акцепт - заполнение и подписание Арендатором в электронной форме раздела «Забронировать» на сайте <https://www.tvoizal.ru/> и оплата доступа в Помещение по действующему Тарифу на момент бронирования.

Бронирование – сервис на Сайте (Мобильном приложении), позволяющий зафиксировать за Арендатором определенную дату и время аренды (доступа) в выбранное Помещение (из перечня помещений) для проведения тренировок.

Сессия аренды – период пользования Помещением от момента первичного ввода персонального кода для доступа в Помещение, до момента выхода Арендатора из Помещения.

Тариф – ставка или система ставок оплаты аренды Помещения. Тарифы размещаются на Сайте (Мобильном приложении) и документах сервиса tvoizal.ru. и доступны для просмотра при выборе Помещения.

3. Предмет Договора

3.1. По настоящему Договору Арендодатель предоставляет Арендатору во временное пользование (в аренду) Помещение, в отношении которого Арендатором осуществлено бронирование, на период бронирования.

3.2. Арендатор пользуется Помещением на условиях почасовой аренды, которая установлена Тарифами. Порядок оплаты установлен разделом 4 настоящего Договора. Минимальный срок аренды Помещения 1 (один) час.

3.3. Конкретный объект аренды, режим использования Сервиса tvoizal.ru, тарифы и прочие условия аренды Помещения выбираются Арендатором на сайте (в Мобильном приложении) перед бронированием помещения в соответствии с порядком, определенном Условиями о сервисе и функционалом Сайта (Мобильного приложения).

3.4. Доступность конкретных Помещений для аренды может дополнительно определяться специальным алгоритмом, учитывающим в том числе, но не ограничиваясь: длительность использования Сервиса, количество оплаченных броней в Сервисе, отсутствие задолженности, отсутствие нарушений. Общим требованием является получение Арендатором одобрения службы безопасности Арендодателя по результатам комплексной оценки рисков заключения Договора аренды помещения с данным Арендатором. Арендодатель не гарантирует наличие или доступность для аренды желаемых Арендатором Помещений.

3.5. Арендатор обязуется соблюдать Правила пользования Помещением, установленные условиями настоящего Договора.

4. Порядок Заключения Договора

4.1. Заключение настоящего Договора осуществляется посредством присоединения (ст. 428 ГК РФ) к нему Арендатора в электронной форме через сайт (Мобильное приложение), либо посредством оператора по мобильному телефону, мессенджеру.

4.2. В целях обеспечения подтверждения личности Арендодатель оставляет за собой право на любой стадии заключения Договора требовать от Арендатора совершить дополнительные действия (например фотографирование Арендатором самого себя, или иное) с использованием сайта (Мобильного приложения) и с соблюдением определенных Арендодателем требований, а при несоблюдении указанных требований – отказать в заключении Договора (отозвать оферту).

4.3. Моментом полного и безоговорочного принятия предложения Арендодателя заключить Договор, считается внесение Арендатором арендной платы по настоящему Договору.

На Сайте (Мобильным приложением) могут быть предусмотрены ограничения изменения режимов использования Помещения, обеспечивающие безопасность Арендатора и имущества Арендодателя.

Бронирование осуществляется посредством нажатия активной клавиши «Забронировать» после ознакомления Арендатора с текстом условий Договора аренды помещения на Сайте (в Мобильном приложении).

Отмена бронирования и отказ от заключения Договора аренды помещения осуществляется посредством нажатия активной клавиши

«Отменить бронирование». Бронирование при наличии действующего Бронирования или Сессии аренды на это же время не допускается.

При бронировании Помещения одновременно с присоединением к Договору аренды Помещения, Арендатор выбирает конкретное Помещение, характеристики которого фиксируются на Сайте (в Мобильном приложении).

4.4. Доступ в Помещение осуществляется по персональному коду, предоставленному Арендодателем Арендатору в личном кабинете на Сайте (Мобильном приложении). Код доступа действует только во время бронирования (в течение тренировочной сессии).

4.5. Арендатор обязан в указанные в настоящем пункте сроки освободить Помещение. В зоне Помещения, предназначенной для тренировок можно находиться исключительно в период, обозначенный в бронировании, дополнительное время не предусмотрено. Вход/выход в Помещение осуществляется только по персональному коду. Доступ Арендатора в Помещение по персональному коду иных лиц, за исключением лиц пришедших совместно с Арендатором, (выходящих/заходящих) не допускается.

4.6. В течение 5 (пяти) минут после разблокировки дверей Помещения Арендатор проводит внешний осмотр Помещения. В случае обнаружения недостатков в Помещении и оборудовании, Арендатор отмечает выявленные недостатки фотографирует их для демонстрации и направляет указанные сведения Арендодателю, посредством мессенджеров, указанных в настоящем Договоре. Фотографии должны быть четкими, сделанными с ракурсов, позволяющих получить информацию о состоянии всех видимых поверхностей Помещения и оборудования. Допускается дополнительное прицельное фотографирование выявленных недостатков.

В случае если при осмотре Помещения не были выявлены внешние повреждения или иные недостатки, равно как в случае получения согласия на использование Помещения от Арендодателя после направления данных о повреждениях или иных недостатках, Арендатор принимает Помещение в аренду. Также во всех остальных случаях Арендатор считается принявшим Помещение в надлежащем состоянии и без повреждений, а Арендодатель исполнил обязательство по предоставлению Помещения в техническом состоянии, соответствующем

требованиям законодательства, условиям Договора аренды помещения и потребностям Арендатора.

Арендатор в любом случае должен отказаться от аренды в случае, если выявленные недостатки исключают возможность эксплуатации Помещения в соответствии с действующим законодательством РФ.

4.7. Помещение может быть предоставлено только в часы работы Помещения, которые указаны в Перечне помещений, размещенном на Сайте.

4.8. В случае, если оплата за доступ в Помещение была произведена, но Арендатор не воспользовался доступом в Помещение, и не отменил бронирование в срок не менее, чем за 24 часа до оплаченного времени, услуги по предоставлению Помещения (аренда) считаются оказанными. Стоимость их не возвращается, за исключением случаев установленных законодательством РФ.

В случае, если Арендатор систематически (более двух раз подряд) без уважительной причины не воспользовался доступом в забронированное Помещение, осуществлял отмены за сутки и менее, Арендодатель вправе заблокировать доступ Арендатора к Сайту (Мобильному приложению) в порядке, установленном настоящим Договором.

В случае болезни Арендатора в период разового бронирования или период действия «Пакета» посещений (начало его использования), а также при предоставлении Арендатором медицинских документов, подтверждающих нахождение на лечении в указанные периоды, их действие продлевается на срок нахождения на лечении.

В случае необходимости проведения специальных мероприятий в часы, когда бронирование Помещения Арендатор уже было осуществлено и подтверждено, Арендодатель заблаговременно уведомляет Арендатора о невозможности воспользоваться Помещением в ранее забронированные Арендатором часы. При этом, Арендодатель сообщает Арендатору об ином доступном для бронирования времени и производит замену бронирования. В случае невозможности использования Помещения в предложенные Арендодателем Арендатору взамен ранее забронированных часы, Арендодатель производит возврат денежных средств, по письменному заявлению арендатора.

4.9. Вне зависимости от наличия любых возражений, по окончании времени использования Помещения Арендатор освобождает Помещение.

4.10. Помещение передаётся полностью, со всем оборудованием (Имуществом) в нём находящимся.

Арендатор самостоятельно подготавливает Помещение, тренажеры и снаряды для проведения тренировок (в том числе обеспечивает уборку и расстановку тренажеров и снарядов на места после окончания занятия), а также обеспечивает безопасность при проведении занятий. После окончания занятий Арендатор самостоятельно обеспечивает уборку мусора, оставшегося после занятия, проверяет санузлы на готовность к использованию следующими посетителями (чистота, отсутствие мусора, оставленных личных вещей и пр.). При невозможности самостоятельно обеспечить готовность Помещения для использования следующими посетителями или при обнаружении поломок оборудования Арендатор производит фотофиксацию указанных фактов и незамедлительно сообщает о них посредством мессенджеров, указанных в настоящем Договоре, Арендодателю.

Завершение аренды происходит, когда Арендатор покидает помещение.

4.11. Одновременно с арендой Помещения Арендатор может использовать сервис tvoizal.ru по подбору Тренера, в порядке предусмотренном Условиями о сервисе tvoizal.ru. Арендодатель не оказывает услуг по организации тренировок и иных спортивных мероприятий. Тренер не является сотрудником Арендодателя. Арендодатель не несет ответственность за деятельность Тренера и возможный ущерб от его деятельности.

5. Срок действия Договора и срок аренды

5.1. Договор аренды Помещения вступает в силу в момент заключения, как это определено в разделе 4 Договора.

Договор аренды прекращается:

В случае приобретения Арендатором единоразового посещения Помещения - в момент завершения Сессии аренды Арендатором или Арендодателем.

В случае приобретения Арендодателем «Пакета», включающего в себя возможность неоднократного посещения Помещения – в момент завершения последней Сессии аренды из «Пакета», либо истечения срока действия «Пакета», в зависимости от того, какое событие наступит ранее.

Окончание аренды может быть произведено досрочно в случаях:

- при наличии оснований полагать, что Арендатор нарушил условия настоящего Договора, Договора о сервисе и др.;

- принятия Арендодателем решения о наличии риска дальнейшего использования Помещения;

- в иных случаях, когда дальнейшее использование Помещения является невозможным или может повлечь за собой убытки Арендодателя.

5.2. Период аренды определяется фактическим временем использования (в течение Сессии аренды) Помещения. Неполные часы округляются в большую сторону до полного часа. Время, превышающее период бронирования, подлежит доплате исходя из действующих тарифов. Момент начала и окончания Сессии аренды фиксируется на сайте (в Мобильном приложении) посредством сервиса tvoizal.ru.

начало Сессии аренды: момент ввода персонального кода доступа в Помещения;

окончание Сессии аренды: момент выхода Арендатора из Помещения.

5.3. Порядок оплаты

Стоимость аренды отображается на Сайте (Мобильном приложении) при выборе Помещения для бронирования.

Арендатор производит 100 % предоплату аренды, при помощи платежного сервиса Арендодателя, размещенного на Сайте (Мобильном приложении) в соответствии с действующим Тарифом на момент

бронирования. Предоплата считается поступившей с момента зачисления денежных средств на расчетный счет Арендодателя.

Арендодатель оставляет за собой право по своему усмотрению вносить изменения в Тарифы, соответствующую информацию незамедлительно размещает на Сайте (в Мобильном приложении, в ЛК) при бронировании Помещения.

За пользование Помещением Арендатор уплачивает Арендодателю арендную плату, а также осуществляет иные платежи, в т.ч. возмещение убытков, уплату неустойки (штрафы, пени), уплату сумм администрирования в соответствии с настоящим Договором.

Сведения о купленных Посещениях или «Пакетах посещений», а также иные сведения отображаются в Личном кабинете Арендатора на Сайте (в Мобильном приложении).

В случае отмены бронирования в порядке пункта 4.9. настоящего Договора, и невозможности согласования иной даты бронирования, денежные средства могут быть возвращены Арендатору, по письменному заявлению. Расчет суммы возврата производится фиксировано, согласно стоимости разовой услуги.

5.4. Права и обязанности Сторон

Арендодатель обязан:

Исполнять свои обязательства в соответствии с условиями настоящего Договора.

Арендодатель имеет право:

В одностороннем порядке расторгнуть настоящий Договор и/или заблокировать доступ Арендатора к Сайту (Мобильному приложению) в случаях нарушения Арендатором условий настоящего Договора.

Осуществлять видео- и электронное наблюдение в Помещении, а также определять порядок доступа Арендатора в Помещении, в целях обеспечения безопасности, а также контроля за надлежащим соблюдением условий Договора;

Передавать данные Арендатора в органы государственной власти в целях разрешения вопросов, связанных с правонарушениями, допущенными в период Сессии аренды;

передавать права и обязанности по настоящему Договору третьим лицам, а также привлекать третьих лиц к исполнению отдельных функций по Договору, в т.ч. на основе агентского договора, без получения дополнительного согласия Арендатора. Уведомление Арендатора о данных обстоятельствах осуществляется по усмотрению Арендодателя;

В одностороннем порядке отказаться от исполнения настоящего Договора, уведомив об этом Арендатора в срок не менее, чем за 4 (четыре) часа до времени бронирования Помещения. Отказ от исполнения Договора Арендодателем может быть осуществлен при отсутствии виновных действия со стороны Арендатора.

Осуществлять хранение и обработку данных (в том числе, но, не ограничиваясь, персональных), предоставленных Арендатором для целей исполнения Договора. Арендатор выражает свое однозначное и безоговорочное согласие, в том числе путем подписания настоящего Договора.

Арендатор обязан:

Пройти процедуру регистрации, а именно – заполнить полно и достоверно Заявку-акцепт на Сайте;

Удостовериться в отсутствии противопоказаний для занятий спортом. Арендодатель не несет ответственности за ущерб, принесенный здоровью Арендатора, и последствия занятий в Помещении. Положение о здоровье прилагается.

Исполнять свои обязательства в соответствии с условиями настоящего Договора.

При получении персонального кода доступа в Помещение не передавать его третьим лицам.

Принять в соответствии с настоящим Договором и бережно использовать Помещение и находящееся в нем оборудование, в строгом соответствии с его назначением, требованиями настоящего Договора, документов об использовании Сервиса, инструкциями, указаниями и рекомендациями Арендодателя, своевременно принимать меры по недопущению и предотвращению ущерба имуществу Арендодателя. Обеспечивать сохранность Помещения, и оборудования, находящегося в Помещении;

Использовать Помещение самостоятельно. Передача Помещения третьим лицам для самостоятельного использования не допускается. При

этом, допускается нахождение совместно с Арендатором третьих лиц, количеством не более 3 (трех) человек, Арендатор несет полную ответственность за действия третьих лиц. Все тренажеры в зале разрешены только для лиц старше 18 лет.

В установленном Договором порядке на стадии передачи Помещения провести внешний осмотр предоставляемого в аренду Помещения на предмет наличия внешних повреждений и иных недостатков, в т.ч. исключающих возможность использования Помещения либо оборудования.

Немедленно (при первой возможности) сообщать в Арендодателю о любом повреждении Помещения и оборудования, его неисправностях, поломках, претензиях третьих лиц в отношении Помещения или в связи с арендой Помещения, о событиях и фактах, в результате которых Помещению и оборудованию может быть причинен вред, о факте утраты или приведении в негодность оборудования Помещения, сообщить достоверную информацию об указанных фактах и выполнять инструкции Арендодателя, а также требования действующего законодательства РФ;

По требованию Арендодателя обеспечивать свою явку, явку своих представителей, в органы власти, к должностным лицам, в организации по вопросам, связанным с использованием Арендатором Помещения.

Во время использования Помещения соблюдать и поддерживать общественный порядок, общепринятые нормы поведения, соблюдать чистоту, бережно относиться к имуществу, принадлежащему Арендодателю, находящемуся в Помещении.

Соблюдать нормы тишины, установленные действующим законодательством РФ.

При посещении Помещения использовать средства индивидуальной защиты, дезинфекционные средства, самостоятельно производить обработку рабочих поверхностей до и после использования.

Знать постановления, распоряжения, приказы и другие руководящие, методические и нормативные документы, определяющие направление развития физической культуры и спорта, теоретические основы физкультурно-оздоровительной работы, правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники, методику организации и проведения занятий на тренажерах, основы врачебного

контроля, правила оказания доврачебной медицинской помощи, физиологические особенности занимающихся.

Соблюдать требования противопожарной безопасности, санитарно-гигиенические и иные требования, установленные законодательством и Правилами.

Сохранять конфиденциальность сведений о деятельности Арендодателя и информации, полученной в исполнения сторонами обязательств по настоящему Договору.

Арендатор имеет право:

Требовать от Арендодателя исполнения обязательств в соответствии с условиями настоящего Договора при условии их соблюдения со своей стороны.

В одностороннем порядке отказаться от исполнения настоящего Договора, письменно уведомив об этом Арендодателя в срок не менее, чем за 24 (четыре) часа до времени бронирования Помещения.

Получать дополнительную информационную поддержку, связанную с выполнением Сторонами обязательств по Договору, информацию о работе Сайта (Мобильного приложения) в информационной службе Арендодателя (служба технической поддержки). В часы работы с 10:00 до 20:00

Арендатору запрещается:

Изменять какие-либо характеристики, производить улучшения/ухудшение Помещения, монтировать (демонтировать) какое-либо оборудование, устройства в Помещении, блокировать или затруднять работу устройств (в т.ч. средств аудио-, фото- и видеофиксации) осуществлять ремонт (независимо от степени сложности) или организовывать его осуществление третьими лицами.

Оставлять Помещение с открытыми дверями, окнами.

Использовать Помещения в состязаниях/соревнованиях (в том числе неофициальных), пари, конкурсах, испытаниях любого вида.

Курить, употреблять электронные сигареты (в т.ч. бестабачные), парогенераторы (вейпы и подобные), кальяны (в т.ч. бестабачные), закись азота (кроме употребления при наличии медицинских показаний) в

Помещении, употреблять алкогольные напитки, употреблять наркотические средства, а равно находиться в состоянии опьянения.

Загрязнять Помещение и оборудование в период Сессии аренды. К загрязнению относится также оставление посторонних вещей в Помещении после окончания Сессии аренды. Арендодатель не несет ответственности за сохранность размещенных в Помещении или оставленных в Помещении личных вещей Арендатора.

Ответственность Сторон

Арендатор несет полную ответственность за нарушение правовых норм или ущерб, вызванный его действиями на Сайте, в частности, указанием недостоверных данных, разглашением коммерческой тайны или другой конфиденциальной информации, нарушением личных неимущественных прав, в том числе авторских и смежных прав.

Арендатор несет ответственность за действия/бездействие, следствием которых были порча имущества, расположенного в Помещении, либо элементов самого Помещения. Арендатор обязуется возместить ущерб, причиненный действиями/бездействием в течение 3 (трёх) календарных дней с даты получения от Арендодателя письменного требования о возмещении такого ущерба.

Арендатор подписанием настоящего Договора соглашается с тем, что он не вправе требовать от Арендодателя какой-либо компенсации морального вреда, а также возмещения упущенной выгоды, в связи с исполнением обязательств по Договору, за исключением случаев, прямо предусмотренных законодательством Российской Федерации.

Арендодатель не несет ответственности за нарушение условий настоящего Договора, если такое нарушение вызвано действием обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажор), включая: действия органов государственной власти, пожар, наводнение, землетрясение, другие стихийные действия, отсутствие электроэнергии и/или сбой работы компьютерной сети (нарушение работы линий связи, неисправность оборудования и т. п.), забастовки, гражданские волнения, беспорядки, любые иные обстоятельства, не ограничиваясь перечисленным, которые могут повлиять на выполнение Арендатором условий настоящего Договора и неподконтрольные Арендодателю.

Арендодатель также не несёт ответственности за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательств по Договору, а также возможные убытки, возникшие в том числе, но не ограничиваясь, в результате:

неправомерных действий третьих лиц, направленных на нарушения информационной безопасности или нормального функционирования Сайта;

сбоев в работе Сайта, вызванных ошибками в коде, компьютерными вирусами и иными посторонними фрагментами кода в программном обеспечении Сайта;

отсутствия (невозможности установления, прекращения и пр.) интернет-соединений между сервером Арендатора и сервером Сайта;

проведения государственными органами оперативно-розыскных мероприятий;

установления государственного регулирования (или регулирования иными организациями) хозяйственной деятельности коммерческих организаций в сети Интернет и/или установления указанными субъектами разовых ограничений, затрудняющих или делающих невозможным исполнение Договора или его части;

иных случаев, связанных с действиями/бездействием третьих лиц, направленными на ухудшение общей ситуации с использованием сети Интернет и/или компьютерного оборудования, существовавшей на момент заключения настоящего Договора;

за перебои с электричеством, с иными коммунальными услугами, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства, иными причинами, находящимися за пределом контроля Арендодателя.

выполнения Арендодателем профилактических работ на Сайте.

Все споры между Сторонами решаются в досудебном (претензионном) порядке. Претензия должна быть рассмотрена получившей её стороной в течение 15 (пятнадцати) календарных дней с момента её получения.

В случае невозможности урегулирования споров, вытекающих из Договора, или связанных с его исполнением, расторжением, прекращением, признанием недействительным полностью или в части, мирным путём, споры и разногласия передаются на разрешение в суд, за исключением случаев, когда действующим законодательством для

отдельных категорий споров должна применяться специальная (альтернативная, исключительная и проч.) подсудность. Данное условие не исключает и не умаляет право Пользователя как потребителя в смысле Закона РФ «О защите прав потребителей» на выбор подсудности в случаях, когда такое право императивно закреплено законом.

Заключительные положения

Стороны пришли к соглашению, что обмен электронными сообщениями с использованием электронной почты и/или мессенджеров признается Сторонами надлежащим и имеющим юридическую силу и значение для обеих Сторон при соблюдении следующих условий:

- обмен электронными сообщениями происходит при использовании следующих адресов электронной почты: от Арендодатель: info@tvoizal.ru, от Арендатора: электронный адрес, указанный при регистрации на сайте.

- обмен электронными сообщениями происходит при использовании мессенджеров, зарегистрированных на следующие телефонные номера: от Арендодателя: +79800054321, от Арендатора - номер телефона, указанный при регистрации на сайте.

Во всём остальном, что не урегулировано настоящим Договором Стороны руководствуются положениями действующего законодательства РФ.

Подписанием настоящего Договора Арендатор в соответствии с ч.1 статьи 18 Федерального закона от 13.03.2006 N 38-ФЗ «О рекламе» дает свое согласие Арендодателю, на получение информационных/рекламно-информационных сообщений о порядке работы Помещения, о Тарифах, о проводимых маркетинговых и иных акциях следующими способами: с помощью средств связи, посредством телефонной связи, чата, рассылок смс-сообщений, рассылок по электронной почте, направления push-уведомлений, сообщений в мессенджерах.

Указанное согласие может быть отозвано Арендатором путём направления отказа от рассылки по адресу электронной почты info@tvoizal.ru

Согласие на получение рассылки рекламно-информационных материалов действует в течение 3-х лет с момента окончания срока действия Договора.

Приложением к настоящему Договору являются:

Правила эксплуатации оборудования (Приложение №1);

Положение о здоровье (Приложение №2)

Приложение №1

Правила эксплуатации оборудования

Гантели от 2 кг до 24 кг – универсальный спортивный снаряд, который хорошо подходит, как мужчинам и женщинам, так и подросткам и людям пожилого возраста. Гантели используются для упражнений с отягощением, развивают мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения с гантелями заставляют работать огромное количество мышц, увеличивают силу, улучшают ловкость, повышают выносливость всего организма

Штанга до 130 кг - универсальный спортивный снаряд для занятий тяжелой атлетикой и бодибилдингом. Тренировочная разборная штанга весом до 130 кг предназначена для проработки всех мышц тела. Снаряд хорошо подходит как начинающим спортсменам, так и уже подготовленным.

BOSU – спортивный снаряд для программ, направленных на активное развитие мышц и укрепление вестибулярного аппарата. Благодаря неустойчивому положению тела в работу включается большое количество стабилизирующих мышц и даже самые простейшие элементы становятся трудновыполнимыми.

Функциональная рама- стальная конструкция, которая предназначена для выполнения различных упражнений, в том числе силовых и отлично подходит для проведения комплексных тренировок. Чаще всего применяется для базовых упражнений с собственным весом – подтягиваний и отжиманий, а также для занятий с гирями и другими отягощениями

TRX-петли - универсальны, подходят для кардио тренировок и силовых упражнений. С их помощью можно заниматься йогой, растяжкой и функциональной подготовкой. С помощью петель можно прокачать не только внешние мышцы, но и глубокие, редко задействованные при классических тренировках. Упражнения, выполняемые по данной методике, способствуют укреплению позвоночного столба и улучшению осанки. Занятия могут быть довольно разнообразными, при этом не требуется приобретать другое оборудование. Осевая нагрузка на позвоночник исключена, поэтому упражнения не представляют опасности для спины и позвоночника.

Медболы- утяжелители в виде мяча, весом от 1 до 20 кг, используют для разных видов тренировок и для реабилитации после травм. Данный спортивный снаряд не оказывает сильное давление на связки и суставы, поэтому тренировки с ним более безопасны и подходят для спортсменов после травм, также с его помощью можно развить ловкость, скорость, баланс, координацию и силу. Используют медболы, в основном, для кроссфита, HIIT-тренировок и единоборств, бокса

Тумба для запрыгивания - предназначена для развития прыжковых качеств, являющихся основой плиометрики. Эти качества нужны во многих современных спортивных течениях – паркуре, кроссфите, функциональном тренинге. Также развитие прыжковых качеств необходимо в игровых видах спорта, единоборствах и даже в процессе похудения.

Superb Air Bike- Комбинированный велотренажер с "воздушной" нагрузкой. Супераппарат для сверхэффективной кардиотренировки.

Подразумевает одновременную работу всех основных мышечных групп. Применяет как для функционального тренинга, так и для похудения.

Бодибары - стальная прорезиненная палка, с резиновыми или пластиковыми набалдашниками (яркого цвета) на конце, длина составляет 90-120 см. Чем выше человек, тем большей длины бодибар для тренировок ему понадобится. Это своеобразный гибрид между гантелями и штангой, обтянут мягкой резиной, чтобы во время тренировки с ним руки не скользили. Используется для силовых тренировок, фитнеса, служит одновременно и отличным утяжелителем, что делает его универсальным инструментом для тренировки любой направленности, он одинаково хорош как для фитнес-новичков, так и для продвинутого уровня. Кроме того, существует и большое количество упражнений, которые можно делать только с бодибаром. Например, некоторые используют его в качестве замены тяжелому двуручному мечу и тренируют махи и технику работы с холодным оружием.

Боксёрская груша - кожаный снаряд для совершенствования ударов бокса (прямые и боковые удары). Предназначен для развития точности и скорости ударов. Подвешивается на уровне груди боксёра. Существуют разные упражнения с боксёрской грушей. Можно наносить удары на скорость, стараясь бить как можно чаще и сильнее. Можно также наносить удары в движении, максимально приспосабливаясь к условиям боксёрского ринга.

Грузоблочные тренажеры - Тренажеры, в которых нагрузка осуществляется за счет движения специального фиксатора в блоках. Они воздействуют на определенные группы мышц и дают возможность: нарастить мышечную массу. Такие тренажеры позволяют:

Провести полноценную силовую тренировку, если даже есть противопоказания для тренинга со свободными весами (например, из-за проблем с опорно-двигательной системой, варикозным расширением вен, из-за необходимости исключить осевую нагрузку и др.).

Разнообразить тренировочный процесс, если до этого основное внимание уделялось силовым упражнениям со свободными весами.

Добиться эффекта пампинга за счет изолирующих упражнений (что ценится профессиональными атлетами).

Добиться положительного эффекта и повышения двигательной активности при реабилитации.

Эллиптический тренажёр, альтернативное название - орбитрек. Движения занимающегося на нём напоминают ходьбу на лыжах. Даёт нагрузку на ноги, руки и спину, тренирует сердце. При этом не даёт ударной нагрузки на суставы, что важно людям с проблемами суставов и позвоночника.

Эллиптический тренажёр можно отнести к числу кардиотренажёров широкого спектра действия. При правильном подходе к занятиям на этом устройстве задействуется максимальное количество мышц вашего организма, но, при этом, исключается вредное воздействие на суставы - то самое, которое беспокоит занимающихся на беговой дорожке.

Эллипс-тренажёры, называемые также орбитреками, приносят комбинированную пользу, позволяя в процессе занятий - одновременно! - имитировать движения, совершаемые спортсменами при беге и занятиях лыжным спортом. Именно орбитреки дают возможность задействовать те группы и участки мышц, которые одновременно включились бы в работу, если бы вы катались на велосипеде, поднимаясь при этом вверх по лестнице.

Гребной тренажер – спортивный снаряд, предназначенный для улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы и комплексного укрепления всех групп мышц, а в особенности мышц спины, живота, ног и плечевого пояса. Данный тренажер во многом напоминает тягу блока к поясу, но отличительной особенностью является то, что на тренажере в работу подключены ноги. Исходное положение – сидя на тренажере, руки вытянуты, удерживая рукояти, колени согнуты, стопы упираются на подставки. При имитации гребли, с помощью силы рук, к животу

подтягиваются рукояти тренажера с одновременным выталкиванием (выпрямлением) ног, при котором сидение тренажера отдалается назад. После этого движения приходит фаза расслабления, выход в исходное положение.

Скакалка – доступный и компактный спортивный снаряд, без которого не обходится ни один тренажерный зал. Это универсальный путь к достижению высоких скоростей и избавлению от лишних килограммов. Подшипники, вмонтированные в рукоятки, снижают нагрузку на суставы руки. Полипропиленовое покрытие троса способствует максимальной скорости вращения скакалки

Массажный ролик - роликовый массажер из упругой синтетической пены, разработанный специально для расслабления мышечных волокон. Поверхность поделена на зоны с разным рельефом, которые имитируют давление ладоней, фаланг и кончиков пальцев. Этот ролик воздействует на мышцы менее агрессивно, чем его полиуретановый «коллега» и подходит атлетам с начальным уровнем подготовки.

Тренажёр гиперэкстензия: Гиперэкстензия - это базовый тренажёр для прокачки мышц спины, бицепса бедра и ягодиц, который пользуется одинаковым успехом как у начинающих спортсменов, так и у профессионалов. Стандартная гиперэкстензия представляет из себя тренажёр с площадкой для упора тела, площадкой для упора ног и валиками для закрепления ног. Техника выполнения упражнения на данном снаряде очень важна, так как основная нагрузка у непрофессионального пользователя идёт на нижнюю часть спины, т.е на разгибатели мышц спины, хотя на самом деле данный тренажёр позволяет прокачивать весь позвоночный корсет. Малая часть эффекта идёт на бёдра, так как у начинающих растяжка мышц обычно не велика, поэтому выполняя упражнение происходит натяжка мышц в связи с чем они работают самостоятельно. Ну и конечно ягодицы, одна из самых актуальных групп мышц, особенно для девушек, но их прокачка требует особо тщательного соблюдения техники выполнения упражнений на гиперэкстензии.

Скамья регулируемая - базовый тренажёр, в которой можно менять угол наклона. На регулируемой скамье можно качать пресс, спину и выполнять жимовые упражнения под разными углами, прорабатывая различные участки грудных мышц, спины.

Правила технической безопасности для занятий в тренажерном зале.

Общие правила

Во избежание травм, рекомендуется ознакомиться с особенностями использования спортивного инвентаря, пройти вводный инструктаж у тренера зала во время тренировки, а также проконсультироваться у лечащего врача. Предоставляя услуги тренажерного зала, Клуб руководствуется тем, что Клиент не имеет противопоказаний для занятия физической культурой, либо ознакомлен с ними и проконсультировался с лечащим врачом. Ответственность за свое здоровье Клиент несет персонально.

В течение занятия рекомендуется самостоятельно следить за своим самочувствием. Подбирайте нагрузку и свободные веса, соответствующие Вашему уровню физической подготовки и состоянию здоровья. Клуб не несет ответственность за состояние Вашего здоровья и возможный травматизм.

Во избежание несчастных случаев присутствие детей младше 18 лет без сопровождения законного представителя в Помещении запрещено.

Основные требования техники безопасности для занятия в тренажерном зале

Перед началом занятий на тренажере убедитесь в исправности, надежности установки и крепления тренажера.

При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности. Выполнение базовых упражнений (жим лежа, приседания со штангой) желательно производить при страховке со стороны партнера или тренера.

Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке опытным партнером или тренером.

С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков, со стабилизацией исходного положения. Инвентарь (гантели, блины, штанги) бросать на пол запрещено.

Запрещается бросать блины, гантели, грифы, штанги, влажными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению.

Запрещается работа с неисправным спортивным инвентарем. При обнаружении неисправности необходимо сообщить это тренеру, либо по телефону горячей линии.

Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1.5-2 метра от стекла зеркал.

После выполнения упражнения необходимо убрать использованный спортивный инвентарь специально отведенные места.

Не берите вес, который для вас тяжелый и с которым вы неуверенно себя чувствуете.

Внимательно смотрите в зеркало и контролируйте технику выполнения упражнений. При выполнении упражнений на нестабильных поверхностях, таких как BOSU, убедитесь, что вы хорошо держите баланс и вам комфортно. Если не получается – попросите тренера или самостоятельно измените упражнение на более стабильное.

Гантели и штанги нельзя бросать на пол, опускайте вес плавно, без рывков, внимательно смотрите по сторонам чтобы не задеть рабочим весом.

Основные правила техники безопасности на кардиотренажерах

Допуск к кардиотренировкам при заболеваниях сердечно-сосудистой системы может дать только врач.

Заходить или сходить с тренажера можно только после его полной остановки или фиксации.

Запрещается перемещать тренажеры по залу.

В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начать тренировку после того, как лента пришла в движение.

Начинайте занятия с умеренной нагрузки, повышая ее постепенно.

Контролируйте нагрузку с помощью измерений ЧСС в соответствии с данными Вашим тренером рекомендациями.

Занимаясь на беговой дорожке, не направляйте взгляд вбок или назад, поворачивая голову.

Не устанавливайте на беговой дорожке слишком высокую скорость движения полотна. В этом случае Вам будет трудно сохранять равновесие.

Нельзя сходить с кардиотренажера до полной остановки.

Прежде, чем начинать кардио упражнение с полной нагрузкой, проведите необходимую разминку. Во время занятия ничего (шнурки, волосы, ключи, полотенце и т. д.) не должно мешать выполнению упражнений.

Техника безопасности тренировок на BOSU

Не используйте гантели, пока не освоите тренажёр и не научитесь стоять на нём в любой позе.

Для тренировки баланса вставайте только на мягкую часть, плоское основание должно находиться на полу. Переворачивайте босу только для упражнений с упором на плоскую часть руками.

Стоять на плоском основании – значит существенно сократить срок службы тренажёра.

В первое время не надувайте босу до максимальных значений. Чем менее упруга мягкая часть, тем проще выполнять упражнения.

Всегда проводите разминку, особенно для суставов ног. «Холодные» ноги легко травмировать при потере баланса.

Занимайтесь в обуви на плоской подошве, обычные кроссовки для зала подойдут. Вы можете тренироваться и босиком, но только после того, как наберёте опыта. При этом «босиком» значит совсем без носков, иначе ткань будет скользить по резиновому куполу.

Техника безопасности тренировок с TRX-петлями

Перед тем как приступить к занятиям, необходимо проверить карабины, пряжки и стропы на наличие разрывов и трещин.

Никогда не начинайте тренировку, если вы обнаружили потертости, разошедшиеся швы и разрывы!

Перед началом первого упражнения необходимо сильно натянуть стропы петель, чтобы проверить, насколько надежна опора. Не следует устанавливать петли на острые опоры, способные разрезать стропу во время выполнения упражнений.

Чтобы избежать травматизма во время выполнения упражнений не следует «висеть» на петлях, держите спину прямо, избегайте резкого ослабления натяжения строп. Если поверхность, на которой вы занимаетесь не надежна (скользкая или чересчур рыхлая), занимайтесь, выставив одну ногу вперед, держа вторую сзади.

Техника безопасности тренировок с Медболами

Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие-либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

Необходимо надевать не мешающую движениям одежду, и нескользкую обувь (резиновая подошва).

Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

Выполняя упражнения на мяче лёжа на животе, лёжа на спине (голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию).

Основные правила техники безопасности на грузоблочных тренажерах

Спортсменам с небольшим опытом лучше первое время тренироваться под наблюдением профессионального тренера. Он подскажет правильную технику упражнений и посоветует подходящие тренажеры, ориентируясь на рекомендации врачей.

Обязательно начинайте каждую тренировку с разминки и заканчивайте ее заминкой. Разминка способствует разогреву мышц и предотвращает

травмы во время упражнений, а заминка охлаждает и восстанавливает мышцы после интенсивной нагрузки.

При болевых ощущениях или дискомфорте во время занятия на тренажере советуем изменить упражнение или полностью прекратить тренировку. Так как занятия через боль могут привести к травмам.

Ваши движения на тренажере должны быть плавными и без рывков, чтобы предотвратить травмы.

Не забывайте проверять состояние тренажера до тренировки с ним. Некоторые части оборудования (блоки, тросы, крепежи, педали и т.д.) могут плохо функционировать. Некачественное оборудование навредит технике выполнения упражнений и приведет к травмам.

Основные правила техники безопасности при работе с боксерской грушей

Важный аспект каждой тренировки – наличие разминки. Её отсутствие и боксирование «на холодную» является причиной множества травм.

Важный аспект любой подготовки перед тренировкой на груше – перебинтовывание рук. Если этого не выполнять, даже при не самых сильных ударах можно повредить кисти и косточки. Именно они страдают больше всех. Правильно зафиксировав кисть, можно избежать растяжений и даже переломов.

Основные правила техники безопасности при работе с резинками для фитнеса

Категорически нельзя отпускать натянутую резинку для фитнеса.

Нельзя растягивать резинку в 2,5 раза больше собственной длины.

Не рекомендуется заниматься с эспандерами на неровной поверхности, чтобы не потерять равновесие во время тренировок.

Начинать занятия необходимо с медленных движений с постепенным наращиванием силы натяжения.

Основные правила техники безопасности на гребном тренажере

Перед началом первых тренировки проконсультируйтесь с Вашим тренером и лечащим врачом. Он поможет Вам определить уровень Вашей физической формы и подобрать более эффективную тренировку согласно Вашему возрасту и уровню подготовки.

Если во время тренировки Вы почувствуете недомогание и боль, неровную частоту пульса или дискомфорт, следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к Вашему лечащему врачу.

Для предотвращения негативных последствий во время тренировок важно соблюдать основные меры предосторожности:

- Дети младше 18 лет не могут заниматься на тренажерах
- Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает 160 кг.
- Перед тренировкой убедитесь, что все крепления узлов тренажера (гайки и болты) затянуты.

- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов.
- Перед тренировкой на тренажере сделайте упражнения на растяжку и разминку для разогрева мышц.
- Во время занятий на тренажере надевайте спортивную одежду и обувь, плотно сидящую на ноге. Не надевайте одежду со свободно свисающими концами, так как они могут попасть в подвижные детали механизма тренажера.
- После каждой тренировки обязательно выключайте тренажер.
- Протирайте тренажер после каждого использования.
- Не подходите близко и не стойте рядом с тренажером, когда на нем занимается другой пользователь.

Основные правила техники безопасности при работе с атлетической скамьей

- проконсультироваться с врачом, на предмет противопоказаний для занятий спортом;
- использовать для тренировки подходящую одежду и обувь;
- быть осторожным заходя на тренажёр или сходя с него;
- использовать отягощения в соответствии с физическими возможностями и состоянием здоровья;

- не превышать максимально допустимую массу отягощений, установленную изготовителем;
- фиксировать отягощения перед началом тренировки;
- не бросать и не вставлять ничего в работающее оборудование.

Основные правила техники безопасности при работе с Бодибарами

При работе с бодибарами необходимо соблюдать дистанцию при выполнении упражнений, держать их в двух руках.

Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

Основные правила техники безопасности при работе на эллиптическом тренажёре

Не допускайте к тренажеру детей.

Не допускайте к занятиям на тренажере лиц, вес которых превышает 180 кг.

Перед тренировкой убедитесь, что все крепления узлов тренажера (гайки и болты) затянуты.

Устанавливайте тренажер только на ровной и свободной поверхности.

Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов.

Перед тренировкой на тренажере, всегда делайте упражнения на растяжку для разогрева мышц.

Во время занятий на тренажере надевайте спортивную одежду и обувь, плотно сидящую на ноге.

Не надевайте одежду со свободно свисающими концами, так как они могут попасть в движущиеся части тренажера.

После каждой тренировки обязательно выключайте тренажер.

Техника безопасности при прыжках на скакалке

Прежде, чем приступить к тренировкам, нужно хорошенько разогреться. Сделайте хотя бы за пять минут упражнения на растяжку мышц, несколько скручиваний, наклоны, прыжки.

К занятиям со скакалкой для похудения лучше приготовить спортивную обувь на амортизирующей подошве: кеды или кроссовки.

Во время прыжков на скакалке ноги в момент приземления должны пружинить, не выпрямляйте их до конца во время прыжков. Приземления производятся на носочки с перекатом на пятку при обратном прыжке.

Прыжки на скакалке должны быть легкими и бесшумными, как у кошки.

Скакалку надо держать крепко, но без напряжения. Работать должны кисти рук и предплечья. Вращения круговые. Плечевые суставы не участвуют. Спину держите ровно, плечи расслабьте.

Прыгайте, как вам будет комфортно – более мягкая поверхность предпочтительнее, мы говорим о паркете, линолеуме или ламинате.

Учтите, что прыжки со скакалкой на асфальте, создают большую ударную силу на суставы, чем на полу.

Предплечья должны быть вдоль тела прижаты к корпусу, слегка согнуты в локтях.

Тренировки на скакалке для похудения нужно начинать в размеренном ритме, набирая увеличивающийся темп прыжков со скакалкой.

Интенсивность тренировок со скакалкой так же увеличивайте постепенно.

Техника безопасности при использовании массажного ролика

Достаточно пары занятий, чтобы приспособиться к ролику. Для максимального эффекта и исключения травм соблюдайте простые рекомендации:

выполняйте все движения медленно, надавливая весом тела на ролик
попытайтесь расслабить мышцы, которые раскатываете
раскатывайте мышцу со всех сторон
массируйте только мышцы, не заходя на связки и кости
если нашли болезненную точку -задержитесь на ней и раскатайте более
тщательно

Основные правила техники безопасности при работе на регулируемой
скамье

Базовые меры предосторожности:

Во избежание травм не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на
тренажере;

Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с
тренажером или использовать его только под наблюдением;

Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или
осуществляется подача кислорода;

Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы
ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера;

Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или
одышку, немедленно прекратите занятия на тренажере. Прежде чем
возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

Базовые меры предосторожности:

знать и неукоснительно выполнять общие правила при подготовке к занятиям спортом, интенсивным аэробным тренировкам;

проконсультироваться с врачом, на предмет противопоказаний для занятий спортом;

использовать для тренировки подходящую одежду и обувь;

быть осторожным заходя на тренажёр или сходя с него;

использовать отягощения в соответствии с физическими возможностями и состоянием здоровья;

не превышать максимально допустимую массу отягощений, установленную изготовителем;

фиксировать отягощения перед началом тренировки;

не бросать и не вставлять ничего в работающее оборудование

Приложение №2

Положение о здоровье

Перед началом тренировочной сессии арендатор обязан убедиться в отсутствии противопоказаний для занятий спортом и удовлетворительном состоянии своего здоровья. Вся ответственность за вред, причиненный здоровью арендатора лежит на Арендаторе. Арендодатель ответственности за здоровье Арендатора не несет.

Во время тренировочной сессии состояние здоровья/самочувствие Арендатора находится на его полном самоконтроле. Арендодатель ответственности за ухудшение самочувствия и состояние здоровья Арендатора во время тренировки не несет.

Арендатор должен незамедлительно прекратить занятия, если почувствует угрозу своему здоровью, при необходимости вызвать скорую помощь по номеру 112.

Если Арендатор пришел с сопровождении детей младше 18 лет, он несет полную ответственность за их здоровье и за вред, причиненный их здоровью во время тренировочной сессии. Все тренажеры и инвентарь предназначены для лиц старше 18 лет.