

ПРАВИЛА ДОМА



УВАЖЕНИЕ

В Spitfire Gym каждый должен чувствовать себя комфортно и как дома с самого первого дня. Пожалуйста, приветствуйте своих коллег по тренировкам и всегда учитывайте их интересы.



БЕЗОПАСНОСТЬ И ГИГИЕНА

Перед входом в спортзал обязательно дезинфицируйте руки. Всегда следите за своей гигиеной и не посещайте спортзал, если чувствуете себя больным.



ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТАПОЧКИ

За пределами зон с матами строго запрещено ходить босиком или в борцовской/боксерской обуви. Обращайте внимание на указатели в каждой зоне.



СВОБОДНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Разрешены: тренировки с мешком с песком и фитнес-тренировки. Парные тренировки разрешены только под руководством тренера **Spitfire**. Исключение: профессиональные спортсмены по предварительной договоренности.



ВХОД

Всегда имейте при себе свою карту доступа/браслет. Обход турникета строго запрещен.



ОДЕЖДА

Верхняя часть тела должна быть постоянно прикрыта. Исключение: профессиональные спортсмены во время тренировки.



НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ

Наши правила серьезны, как и ваши тренировки. В случае нарушения вам может быть временно запрещен вход в спортзал.



ПЕРСОНАЛ

Персонал на стойке регистрации и тренеры являются опорой Spitfire Gym. Всегда следуйте их указаниям.



English?
Русский?
Mehr Infos?



ЗОНЫ С МАТАМИ:

ПЕРЕД ВХОДОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ РУКИ И НОГИ!



МАТЫ

Запрещается заходить на зону матов во время занятия. Пожалуйста, используйте только белый проход.



СПОРТИВНАЯ СУМКА

Пожалуйста, не приносите спортивную сумку на мат. Оставляйте ваши личные вещи или спортивные сумки в белой зоне.



ОПОЗДАНИЕ

Если вы опоздали, пожалуйста, обратитесь к тренеру и вежливо попросите разрешения присоединиться, вместо того, чтобы заходить на мат без разрешения. Тренер может отказать вам в доступе.



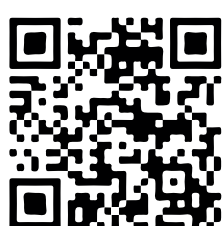
СВОБОДНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Парные упражнения вне расписания занятий запрещены. Разрешены: тренировки с мешком с песком или фитнес-тренировки. Исключение: профессиональные спортсмены по согласованию.



ПИТЬЕ И ЕДА

На матах запрещены: стеклянные бутылки, банки, чашки, кружки и употребление пищи.



English?
Русский?

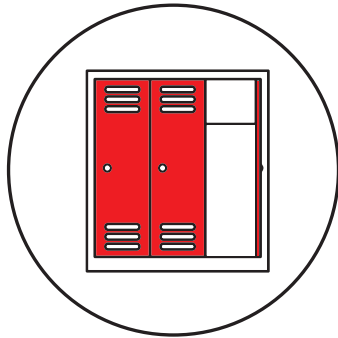
Mehr Infos?

ПРАВИЛА РАЗДЕВАЛКИ



ГИГИЕНА

Обязательно используйте сланцы во время пребывания в раздевалках, даже если вы носите борцовскую или боксерскую обувь.



ПОРЯДОК

Содержите раздевалки в чистоте и порядке. Пожалуйста, не оставляйте мусор.



ВЫХОД

Если ваш шкафчик закрыт, выход через турникет будет запрещен.



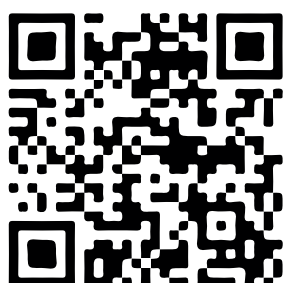
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Мы не несем ответственности за ценности. Пожалуйста, используйте для них специальные шкафчики.



ЧАСТНАЯ ЖИЗНЬ

Пожалуйста, уважайте частную жизнь других людей и не фотографируйте их без разрешения, даже если они находятся на заднем плане.

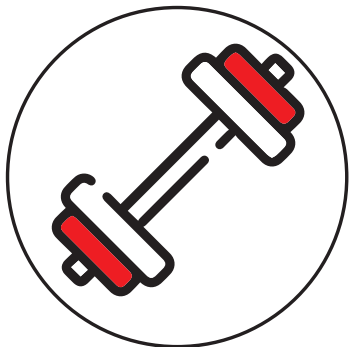


English?
Русский?
Mehr Infos?

ПРАВИЛА ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА



ДОСТУП
С 16 лет.



ПОРЯДОК

Пожалуйста, возвращайте использованные веса и предметы на отведенные для них места.



ГИГИЕНА

Всегда используйте полотенце в качестве подстилки при использовании тренажеров. Дезинфицируйте все поверхности, с которыми соприкасались.



ОБУВЬ

Носите только закрытую и прочную обувь. Шлепанцы, борцовская и боксерская обувь запрещены.



ВРЕМЯ

Пожалуйста, не занимайте тренажеры дольше, чем это необходимо.



English?

Русский?

Mehr Infos?

МОЛИТВЕННАЯ КОМНАТА: ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ



ДОСТУП

Добро пожаловать всем!



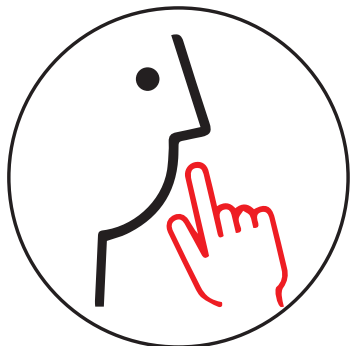
ОДЕЖДА

Обязательно надевайте носки. Пожалуйста, не ходите босиком и оставляйте свою обувь в шкафу для обуви.



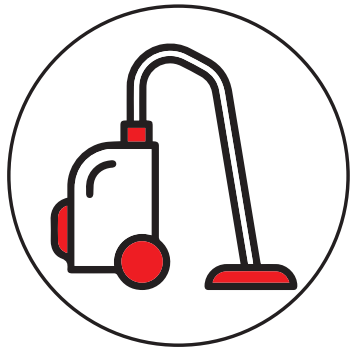
ГИГИЕНА

Пожалуйста, входите в это помещение только в чистой одежде. Если вы только что тренировались, примите душ перед тем, как зайти.



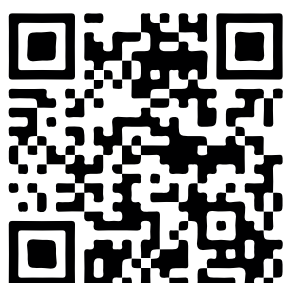
УРОВЕНЬ ЗВУКА

Пожалуйста, молитесь в умеренной громкости.



ЧИСТОТА

Пожалуйста, всегда поддерживайте молитвенную комнату в чистоте. При необходимости используйте пылесос.



English?

Русский?

Mehr Infos?

18+

ЗОНА ОТДЫХА



ГИГИЕНА

Запрещается использовать зону отдыха в потном состоянии. Пожалуйста, примите душ перед использованием. Для этого вы можете использовать душ в зоне отдыха.



УРОВЕНЬ ШУМА

В зоне отдыха необходимо соблюдать тишину. Пожалуйста, избегайте громких разговоров.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЛОТЕНЦА

Обязательно используйте полотенце в качестве подстилки. Как в сауне, так и на лежаках.



ОДЕЖДА

Вы можете находиться в сауне в одежде. Однако, пожалуйста, соблюдайте правило использования полотенца.



АРОМАТЕРАПИЯ

Сеансы ароматерапии в сауне автоматизированы. Строго запрещается использовать собственные ароматические жидкости.

SPITFIRE
GYM

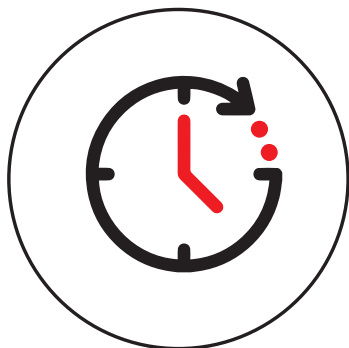


English?

Русский?

Mehr Infos?

ПРАВИЛА ВЛАЖНОЙ ЗОНЫ



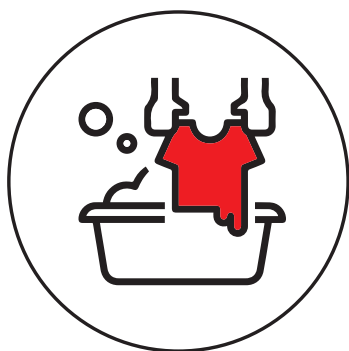
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДУША

Ограничьте время приема душа до минимума.



ГИГИЕНА

Вся зона душа является зоной обязательного использования сланцев.



ОДЕЖДА

Стирка одежды запрещена.



БРИТЬЕ

Брить любые участки тела запрещено!