

УТВЕРЖДАЮ

Приказом Генерального менеджера
от 23.09.2025 №ОПНА/01-М

ООО "РГО"

Е.И. Сидоренко



ПРАВИЛА
пользования тренажерным залом в отеле
Cosmos Selection Moscow Arbat

Настоящие правила пользования тренажерным залом (далее по тексту - Правила) созданы для более безопасных, комфортных условий для тренировок. Данные правила обязательны для всех гостей.

Тренажерным залом могут пользоваться только гости, проживающие в отеле.

Время работы тренажерного зала: **круглосуточно**.
Отель вправе вносить изменения в расписание работы тренажерного зала, о подобных изменениях Гости будут информировать заранее.
Пользование тренажерным залом включено в стоимость номера и не подлежит дополнительной оплате.

В случае причинения гостем ущерба имуществу тренажерного зала/отеля, Гость настоящим подтверждает свое согласие на одностороннее списание Отелем суммы ущерба с депозита Гостя.
В случае отсутствия депозита, сумма ущерба возмещается в соответствии с законодательством РФ.

До начала занятий в целях соблюдения техники безопасности гость должен ознакомиться с инструкцией по занятиям на тренажерах.

Отель рекомендует Гостю внимательно относиться к состоянию своего здоровья. Гость должен незамедлительно сообщать персоналу Отеля о любых случаях ухудшения самочувствия во время пребывания в тренажерном зале и после его посещения для того, чтобы сотрудники Отеля могли вызвать для Гостя скорую медицинскую помощь.
Гостю не рекомендуется использовать повышенный уровень нагрузок. Отель не несет ответственности в случае ухудшения состояния здоровья Гостя, вызванного занятиями при повышенных нагрузках.

These rules for the gym using (hereinafter referred to as Rules) are designed for safer, more comfortable training conditions. These rules are mandatory for all guests.

The gym can be used only by hotel residents.

The gym working hours: 24/7.

The Hotel has the right to make changes in the gym working schedule, the Guest will be informed in advance about such kind of changes.

The gym usage is included to the room value and is not payable additionally.

In case of damaging the property of the gym/hotel the Guest hereby confirms his agreement on the one-sided write-off by the Hotel the amount of damage from the Guest's deposit. In case of absence of the deposit, the amount of damage is compensated in accordance to the legislation of the Russian Federation.

Before starting exercises for the purpose of observing safety precautions, the guest should familiarize himself with the instruction on training on simulators.

The Hotel recommends the Guest to be attentive to his/her health's state. The Guest should immediately inform the Hotel staff about any cases of well-being deterioration during a training in the gym and after it so Hotel's employees can call an ambulance for the Guest.

The Guest is not recommended to use the increased level of physical activity. The Hotel is not responsible for the Guest's health in case of deterioration, caused by exercises at the high level of physical activity.

For training in the gym, it is needed to have intended for this shoes and clothes (sneakers, sports pants, shorts, T-shirts). Outwear must be left in a room. It is not allowed to stay in the gym in outwear and outdoor shoes. **It is forbidden to enter the gym in shoes on**

Для тренировок в тренажерном зале необходимо иметь предназначенную для этого сменную обувь и одежду (кроссовки, спортивные брюки, шорты, футболки).

Верхнюю одежду необходимо оставлять в номере. В верхней одежде и уличной обуви находиться в тренажерном зале не разрешается. **Запрещен вход в обуви на каблуках и на подошвах с шипами.** В тренажерном зале запрещается заниматься в открытой обуви и босиком, а также с открытым торсом.

Посещая тренажерный зал, Гость не должен оставлять личные вещи и одежду без присмотра. Личные вещи и одежду Гость может оставить в своем номере. За утерянные вещи Отель ответственности не несет. По вопросам о забытых вещах необходимо обращаться на ресепшн Отеля.

В тренажерном зале запрещается:

- курить, находиться в нетрезвом состоянии. употреблять спиртные напитки и/или наркотики,
- проносить на территорию тренажерного зала любой вид оружия,
- приносить пищу и напитки в стеклянной таре,
- агрессивно разговаривать и использовать ненормативную лексику.

Убедительно просим Гостя после окончания тренировок:

- возвращать спортивный инвентарь (блины, гантели и др.) в специально отведенное место,
 - оставлять использованные полотенца в специальной корзине,
 - не использовать парфюмерию с резким запахом.
- Гости должны поддерживать чистоту в помещении тренажерного зала.

Отель не несет ответственность за вред здоровью и/или имуществу Гостя, причиненный действиями третьих лиц.

Ответственность при получении повреждений:

Использование любого спортивного оборудования и физические упражнения могут повлечь за собой травмы и повреждения. Гость, ознакомившись с настоящим документом, осознает все риски и добровольно принимает на себя ответственность за свою жизнь и здоровье, а также освобождает Отель от ответственности, исходящей из таких претензий.

heels and on soles with spikes. It is forbidden to exercise in the gym in open shoes and barefoot, as well as with an open torso.

Visiting the gym, the Guest should not leave personal belongings and clothes unattended. The Guest can leave personal belongings and clothes in his/her room. The Hotel is not responsible for lost belongings. With questions about forgotten things, please contact the reception desk of the Hotel.

In the gym it is forbidden to:

- smoke, be drunk, get alcohol and/or drugs.
- carry any kind of weapon on the gym territory,
- bring food and drinks in a glass container,
- talk aggressively and use crude language.

We kindly ask the Guest after the end of a training to:

- return sports inventory (disks, dumbbells) in the specially designated place,
- leave used towels in a basket,
- do not use perfume with a strong scent.

Guests should keep the gym clean.

The Hotel is not responsible for damage to the health and/or property of the Guest caused by actions of third parties.

The responsibility in case of injuries: Use of any sports equipment and exercises may result in personal injury and traumas. The Client, signing this document, realizes all the risks and voluntarily assumes responsibility for his life and health, and also relieves the Hotel from the responsibility arising from such claims.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом Генерального менеджера
от 23.09.2025 №ОПНА/02-М

ООО "РГО"

Е.И. Сидоренко



ИНСТРУКЦИЯ

по занятиям на тренажёрах для гостей

Cosmos Selection Moscow Arbat

Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с данной инструкцией. К самостоятельным занятиям в тренажерном зале допускаются лица, достигшие 16-летнего возраста. Лица, не достигшие 16-летнего возраста, могут воспользоваться тренажерным залом в сопровождении законного представителя.

Занятия в тренажерном зале разрешены только в чистой спортивной обуви, рекомендуется использовать удобную закрытую обувь с нескользящей подошвой (кроссовки). Запрещается использовать обувь на высоких каблуках, с шипами, тренироваться босиком или в открытой обуви (тапочки/сланцы), чешках.

Запрещается заниматься с голым торсом.

Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях в тренажерном зале (часы, висячие серьги и т.п.), убрать из карманов колющие и другие посторонние предметы.

Запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению. Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

При занятиях на кардио-тренажерах запрещается резко изменять величину выполняемой нагрузки на тренажере (резко и значительно изменять скорость бега или сопротивления). Запрещается резко останавливаться после интенсивной нагрузки. В начале тренировки на беговой дорожке необходимо становиться на подставки по краям движущейся ленты, установить минимальную скорость и начинать тренировку после того, как лента пришла в движение. Нельзя сходить с тренажера до полной остановки ленты.

Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся.

The training in the gym can be started only after reading this manual.

Individuals who have reached the age of 16 are allowed to exercise in the gym independently.

Persons under 16 years of age can use the gym, accompanied by a legal representative.

Exercises in the gym are allowed only in clean sports shoes, it is recommended to use comfortable closed shoes with a non-slip sole (sneakers). It is forbidden to use shoes with high heels, with spikes, to train barefoot or in open shoes (slippers/flip-flops), ballet shoes.

It is forbidden to exercise with an open torso.

It is recommended to take off items that can be dangerous when exercising at the gym (watches, hanging earrings, etc.), remove the sharp and other extraneous objects from pockets.

It is forbidden to take disks, dumbbells, barbells with wet or sweaty hands. This can lead to the slipping of weights from hands and its fall. It is not allowed to overload training devices in excess of the norm by adding more weights.

During exercises on cardio machines it is forbidden to sharply change the physical activity value on a machine (sharply and significantly change the running speed or resistance). It is forbidden to stop abruptly after intense physical activity. At the beginning of the workout on a treadmill, it is necessary to stand on supports at the edges of a moving tape, set the minimum speed and begin training after the tape has started to move. You can not leave the machine until the tape stops completely.

It is necessary to move around the hall without hurrying up, without going into the working zone of others who are training. It is forbidden to run, jump, or distract the attention of training people in other ways.

It is forbidden to work on damaged equipment.

In case of finding faults (cable tear, mechanical damage, extraneous noise, vibration) it is necessary to inform the reception of the Hotel.

Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

Запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения, посторонний шум, вибрация) необходимо сообщить об этом на ресепшн Отела. Занятия можно продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).

Запрещается самостоятельно ремонтировать, перемещать тренажеры. Самостоятельное перемещение может привести к травме и поломке тренажера.

На тренажерах необходимо выполнять те упражнения, на которые тренажер конструктивно рассчитан. Запрещается выполнять упражнения, не соответствующие типу тренажера. Это может привести к травме и поломке тренажера.

Соблюдайте чистоту и порядок в зале. После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать используемое им спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места. Разбирая стоящую на стойках штангу, снимайте диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один с другой).

Запрещается прикасаться к движущимся частям блочных устройств.

Упражнения со свободными весами необходимо выполнять на расстоянии не менее 1.5 метров от стекла и зеркал.

Запрещается ставить бутылки с водой на тренажеры, подключенные к электросети, такие как беговые дорожки, эллиптические тренажеры.

Проливание воды может привести к травме электрическим током.

Необходимо следить, чтобы длинные и свободные детали одежды, шнурки, полотенца не попадали в движущиеся части тренажеров, это может привести к травме.

Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Не разговаривайте и не задавайте вопросы человеку, который выполняет упражнение.

Exercises can be continued only after troubleshooting or replacing sports equipment (inventory). It is forbidden to repair, move equipment on your own. The movement on your own can lead to injury and the equipment breakdown.

On the simulators it is necessary to perform those exercises for which the simulator is structurally designed. It is forbidden to do exercises that do not match the type of equipment. This can lead to the injury and the equipment breakdown.

Please keep the gym clean and in order. After the end of training a person have to return sports equipment (disks, dumbbells, barbells. inventory) in the specially designated place.

While disassembling the staying-on-a-stand barbell take disks off alternately (one disk from one side then one disk from the other side).

It is forbidden to touch moving parts of block devices. Exercises with free weights must be performed at a distance of at least 1.5 meters from the glass and mirrors.

It is forbidden to put bottles of water on equipment connected to the power grid, such as treadmills, elliptical machines. Water spilling may cause the injury from electric current.

It must be ensured that long and loose parts of clothing, shoelaces, towels do not fall into the moving parts of equipment, this can lead to injury.

Do not be distracted while doing exercises. Do not talk or ask questions to the person who exercises.