

## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI**

1. Każda osoba przebywająca na terenie siłowni zobowiązana jest do zapoznania się z niniejszym regulaminem.
2. Każda osoba przebywająca na terenie siłowni zobowiązana jest do wykonywania i respektowania poleceń oraz instrukcji przekazywanych słownie przez Instruktora siłowni
3. Każda osoba korzystająca pierwszy raz z siłowni w „SOLPARK KLESZCZÓW” Sp. z o.o. ma obowiązek zgłosić się do Instruktora siłowni w celu zapoznania się z zasadami bezpiecznego korzystania z urządzeń i sposobem wykonywania ćwiczeń.
4. Z siłowni mogą korzystać osoby, które ukończyły 18 lat. Młodzież od 14 roku życia z siłowni może korzystać tylko za pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego..
5. Dzieci do lat 14 mogą przebywać na terenie siłowni wyłącznie pod stałą opieką rodzica lub opiekuna prawnego, na jego wyłączną odpowiedzialność. Dzieci poniżej 10. roku życia nie mogą przebywać na siłowni. Instruktor siłowni ma prawo nie zezwolić przebywania lub/i wykonywania ćwiczeń na terenie siłowni każdej osobie bez względu na wiek osoby dotyczy pkt.4 niniejszego Regulaminu.
6. Instruktor siłowni ma prawo w każdym czasie nakazać przerwać ćwiczenia.
7. Instruktor siłowni nie ma obowiązku przebywania na terenie siłowni przez cały. Instruktor dostępny jest na życzenie Klienta w celu udzielenia instruktażu korzystania z urządzeń znajdujących się na siłowni.
8. Klient może skorzystać z szerszego zakresu usług trenera personalnego po uprzednim zapłaceniu za trening.
9. Wszystkie osoby korzystające i przebywające na terenie siłowni są obowiązane bezwzględnie przestrzegać zaleceń i zapisów dotyczących bezpieczeństwa zawartych w instrukcjach i regulaminie siłowni.
10. Ćwiczący zobligowani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom Instruktora.
11. W siłowni obowiązuje wyłącznie strój sportowy oraz czyste sportowe obuwie zmienne.
12. Każda osoba korzystająca z siłowni ma obowiązek posiadać suchy ręcznik.
13. Ćwiczenia wykonywane są na własną odpowiedzialność i ryzyko.
14. Zaleca się aby każda osoba odbyła konsultację u własnego lekarza.
15. Z siłowni mogą korzystać tylko osoby zdrowe oraz te, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń zgodnie z pkt 14.
16. Klient, który nie posiada zaświadczenia lekarskiego mówiącego o braku przeciwwskazań korzysta z siłowni może skorzystać z siłowni na własną odpowiedzialność po uprzednim podpisaniu oświadczeniu o znajomości własnego stanu zdrowia.
17. Klienci po urazach i chorobach zobowiązani są bezwzględnie do dostarczenia zaświadczenia lekarskiego mówiącego o braku przeciwwskazań do ćwiczeń w tym siłowych a w przypadku wystąpienia ograniczeń lub zaleceń treningowych zaświadczenia lekarskiego ze ściśle określonymi ćwiczeniami i wartościami obciążeń.
18. Przy korzystaniu z urządzeń treningowych oraz innego sprzętu treningowego należy bezwzględnie stosować się do instrukcji użytkowania, piktogramów umieszczonych na urządzeniach oraz poleceń instruktora.
19. Korzystając z urządzeń oraz sprzętu treningowego należy kłaść się lub siadać wyłącznie na suchym ręczniku.
20. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią urządzeń oraz ze sprzętem treningowym (ławka, siedzisko itp.).
21. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na urządzeniach treningowych dla zachowania bezpieczeństwa, korzystający winien sprawdzić wizualnie stan techniczny urządzenia, z którego będzie korzystał i w przypadku zauważenia usterek zgłosić ten fakt instruktorowi.
22. Korzystającemu zabrania się rozpoczynać ćwiczenia i je wykonywać jeżeli nie jest pewien, co do stanu technicznego urządzenia. Należy zgłosić to bezwzględnie Instruktorowi siłowni.
23. Ćwiczenia na urządzeniach treningowych należy wykonać w miejscu w którym zostały one ustawione.
24. Urządzenia treningowe należy używać tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
25. Zabrania się korzystającym z siłowni przestawiania urządzeń treningowych.
26. Zabrania się dokonywania jakichkolwiek ingerencji w sprzęt, demontowania elementów, przerabiania, wprowadzania zmian, itp. które mogą zagrażać bezpieczeństwu.

27. Ćwiczenia z wolnymi ciężarami, z wykorzystaniem dużego obciążenia, mogą być wykonywane jedynie przy asekuracji co najmniej jednej osoby.
28. Po zakończeniu ćwiczeń, urządzenia treningowe z których korzystano winny być pozostawione w należytym stanie technicznym, sztangielki powinny być odłożone na stojaki, sztangi rozłożone, a pierścienie umieszczone na stojakach.
29. Osoby korzystające z urządzeń oraz sprzętu treningowego czynią to na własną odpowiedzialność.
30. „SOLPARK KLESZCZÓW” Sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności za uszkodzenia odzieży i obuwa.
31. Na terenie siłowni zabrania się:
- wchodzenia w stroju kąpielowym oraz obuwiu innym niż sportowe obuwanie zmienne;
  - biegania za wyjątkiem urządzeń do tego przeznaczonych;
  - wchodzenia na urządzenia, stanowisko obsługi oraz inne urządzenia nie służące do tego celu;
  - używania urządzeń oraz sprzętu treningowego do innych celów niż jest przeznaczony;
  - wnoszenie toreb, plecaków itp.;
  - wnoszenie opakowań szklanych, ostrych narzędzi oraz innych niebezpiecznych przedmiotów;
  - przebywania zwierząt;
  - wstępu osobom w stanie wskazującym na spożycie alkoholu lub innych środków odurzających;
  - wnoszenia i spożywania alkoholu i napojów alkoholowych oraz palenia tytoniu i e-papierosów;
  - wnoszenia i spożywania narkotyków, środków odurzających, ćwiczenia pod wpływem tych środków;
  - zachowania powszechnie uznawanego za nieprzystojne lub obraźliwe;
  - niszczenia i uszkodzania wyposażenia
  - wykonywania ćwiczeń poza terenem siłowni oraz wynoszenia wyposażenia poza teren siłowni.
32. Zabrania się korzystania z siłowni osobom, u których widoczne są objawy wskazujące na: zakaźne choroby skóry i inne choroby zakaźne, grzybice, brodawce, rumień, róża itp., otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, ślady na kończynach po częstych infekcjach dożylnych, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi, agresywne zachowanie.
33. Zabrania się korzystania z siłowni osobą ze skłonnościami do ataków lub utraty przytomności oraz psychicznie upośledzonym, wstęp i pobyt na terenie obiektu jest zabroniony nawet z opiekunem.
34. Osoby naruszające porządek, przepisy regulaminu lub obowiązujących instrukcji urządzeń i sprzętu treningowego, o agresywnym zachowaniu, naruszające godność osobistą innych mogą być usuwane z siłowni.
35. Grupy zorganizowane, muszą mieć co najmniej jednego opiekuna na piętnastu uczestników, odpowiedzialnego za swoich podopiecznych, który jest bezwzględnie obowiązany przez cały czas przebywać na terenie siłowni. Jeżeli opiekun musi opuścić siłownię jest obowiązany zapewnić opiekę innemu opiekunowi.
36. Opiekun grupy zobowiązany jest do ciągłej kontroli stanu grupy.
37. Opiekun grupy po wejściu do siłowni zobowiązany jest skontaktować się z obsługą celem ustalenia zasad korzystania z siłowni. Opiekun grupy zobowiązany jest do przebywania w siłowni w stroju sportowym.
38. Osoby o niestabilnym stanie zdrowia powinny korzystać z urządzeń oraz sprzętu treningowego ze szczególną ostrożnością, najlepiej po uprzednim skonsultowaniu się ze swoim lekarzem. Za negatywne skutki zdrowotne przebywania, wykonywania ćwiczeń w/w osób na terenie obiektu „SOLPARK KLESZCZÓW” Sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności.
39. Wszelkie skaleczenia, urazy oraz pogorszenie samopoczucia należy zgłaszać niezwłocznie Instruktorowi.
40. Za przedmioty wartościowe, gotówkę, karty płatnicze, telefony komórkowe itp. pozostawione w siłowni, szatni „SOLPARK KLESZCZÓW” Sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności.
41. Za wypadki i zdarzenia wynikające z nieprzestrzegania regulaminu siłowni i zaleceń dotyczących bezpieczeństwa „SOLPARK KLESZCZÓW” Sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności.
42. W przypadku uszkodzenia lub zniszczenia sprzętu „SOLPARK KLESZCZÓW” Sp. z o.o. może dochodzić naprawienia szkody przez Klienta, osobę przebywającą na terenie siłowni w pełnej wysokości na zasadach przewidzianych w Kodeksie Cywilnym

