

Regulamin siłowni

1. Sala ćwiczeń siłowych w klubie jest otwarta w godzinach:
Pn - Pt 07.00 – 22.45
Sb - Nd 08.00 – 19.45
2. Przebywanie na siłowni dozwolone jest tylko w godzinach jej otwarcia.
3. Zajęcia grupowe jak i indywidualne mogą prowadzić tylko trenerzy zatrudnieni w Klubie.
4. Pierwsze zajęcia na siłowni powinny odbyć się po konsultacji z trenerem Klubu.
5. Na siłowni obowiązuje strój sportowy oraz zmienione w szatni pełne obuwie sportowe.
6. Urządzenia oraz przybory na siłowni muszą być używane zgodnie z ich przeznaczeniem.
7. Za zaginione lub pozostawione na siłowni rzeczy Klub nie odpowiada. Rzeczy wartościowe można przechowywać w skrytkach w recepcji Klubu.
8. Po skończonym ćwiczeniu na urządzeniu ćwiczący powinien odłożyć sprzęt na wyznaczone do tego miejsce. Użytkowane urządzenie cardio należy zdezynfekować zgodnie z zaleceniami.
9. Nieszczęśliwe wypadki należy natychmiast zgłosić trenerowi.
10. Zakazuje się wykonywania ćwiczeń z wolnymi obciążeniami bez asekuracji. Ćwiczący powinien zapewnić sobie co najmniej jedną osobę do asekuracji.
11. Ćwiczący nie może zajmować jednego urządzenia dłużej niż wymaga tego czas do wykonania jednej serii. Po tym czasie Klient ma obowiązek udostępnić urządzenie innym ćwiczącym.
12. Telewizory oraz sprzęt muzyczny mogą obsługiwać tylko pracownicy Klubu.
13. Za szkody powstałe na siłowni z winy Klienta, odpowiada ten klient.
14. O przypadku uszkodzenia sprzętu należy powiadomić trenera.
15. Na siłowni obowiązuje zachowanie porządku, czystości i spokoju. Osoby ćwiczące zobowiązane są do przestrzegania norm odpowiedniego zachowania.
16. W wypadku zachowania na siłowni zagrażającego bezpieczeństwu innych uczestników ćwiczeń można być ukaranym niedopuszczeniem do ćwiczeń w Klubie.
17. Klienci proszeni są o stosowanie się do powszechnie uznawanych zasad higieny osobistej.
18. Na siłowni niedopuszczalne jest:
 - przebywanie dzieci do lat 18 bez opieki opiekunów,
 - przebywania, ćwiczenia boso, w kłapkach lub sandałach,
 - wykonywania ćwiczeń siedząc lub leżąc, na urządzeniach z oparciem bez ręcznika,
 - stwarzanie sytuacji zagrażających bezpieczeństwu pozostałych osób ćwiczących,
 - prowadzenia treningów indywidualnych nie będąc pracownikiem Klubu.
19. Osoby z dolegliwościami zdrowotnymi mogą uczestniczyć w zajęciach jedynie po konsultacji z lekarzem i instruktorem.
20. Wszystkie osoby trenujące powinny poddawać się badaniom lekarskim co najmniej raz na 6 miesięcy.
21. Kobiety w ciąży mogą ćwiczyć tylko po okazaniu zaświadczenia potwierdzającego brak przeciwwskazań do podjęcia wysiłku fizycznego. Dokument ten powinien być wystawiony przez lekarza prowadzącego (ginekologa).
22. Trener sprawuje nadzór nad przestrzeganiem niniejszych zasad oraz regulaminu Klubu. Wszystkie osoby przebywające na terenie siłowni zobowiązane są do podporządkowania się jego poleceniom.
23. Korzystający z sali ćwiczeń zobowiązani są do zapoznania się i bezwzględnego przestrzegania zasad oraz regulaminu Klubu.
24. Naruszenie niniejszych zasad może skutkować sankcjami przewidzianymi w regulaminie Klubu.