

REGULAMIN SIŁOWNI I ZAJĘĆ GRUPOWYCH

- 1. Postanowienia niniejszego Regulaminu odnoszą się zarówno do Członków Klubu, jak i osób korzystających z wejść jednorazowych. Ilekroć w niniejszym Regulaminie mowa jest o Członkach Klubu, należy zwrot ten odnosić także do osób, korzystających z obiektów i usług Klubu na podstawie Biletu Jednorazowego.**
2. Przed przystąpieniem po raz pierwszy do ćwiczeń na siłowni oraz przed pierwszymi zajęciami grupowymi, Członek Klubu jest obowiązany do zapoznania się z niniejszym Regulaminem i do przestrzegania jego postanowień.
3. Do dyspozycji Członków Klubu są oddzielne szatnie dla kobiet i mężczyzn.
4. Członkowie Klubu korzystający z natrysków obowiązani są używać stosownego obuwia z podeszwą antypoślizgową.
5. Wstęp do pomieszczeń siłowni oraz sal, w których odbywają się zajęcia grupowe dozwolony jest po uprzedniej zmianie obuwia na czyste obuwie sportowe. Konieczna jest również uprzednia zmiana stroju na czysty strój sportowy.
6. Korzystanie z wszelkich urządzeń Znajdujących się w pomieszczeniach siłowni oraz salach, w których prowadzone są zajęcia grupowe winno odbywać się zgodnie z zaleceniami umieszczonymi w instrukcjach obsługi poszczególnych urządzeń, umieszczonych na samych urządzeniach lub w ich pobliżu. Członek Klubu przed przystąpieniem do ćwiczeń na danym urządzeniu powinien zapoznać się z instrukcją jego obsługi. W razie wątpliwości co do sposobu korzystania z danego urządzenia, Członek Klubu winien zasięgnąć porady personelu zatrudnionego w Klubie. Członek Klubu powinien przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdzić stan techniczny danego urządzenia, z którego ma zamiar skorzystać, a w przypadku jakichkolwiek wątpliwości co do jego należytego stanu technicznego zgłosić ten fakt personelowi zatrudnionemu w Klubie przed rozpoczęciem ćwiczeń.
7. Przed przystąpieniem po raz pierwszy do ćwiczeń na siłowni oraz przed pierwszymi zajęciami grupowymi, Członek Klubu jest obowiązany do konsultacji z jednym z zatrudnionych w Klubie trenerów lub osoba prowadzącą zajęcia grupowe i powiadomienia o wszelkich dolegliwościach zdrowotnych. Kobiety ciężarne uprawnione są do ćwiczeń tylko po okazaniu zaświadczenia lekarskiego potwierdzającego brak przeciwwskazań do ćwiczeń na siłowni bądź udziału w określonego rodzaju zajęciach grupowych, wystawionego przez lekarza, pod którego stałą opieką się znajdują.
8. Członek Klubu jest obowiązany do korzystania z ręcznika w czasie ćwiczeń, jak również do stosowania płynów do dezynfekcji znajdujących się w pomieszczeniach siłowni i sal przeznaczonych do zajęć grupowych celem wytarcia urządzenia po zakończonych ćwiczeniach.
9. Niedozwolone jest przestawianie urządzeń służących do ćwiczeń, za wyjątkiem akcesoriów takich jak piłki, hantle itp. Po użyciu przenośnych akcesoriów służących do ćwiczeń, takich jak ciężarki, materace, maty, piłki i inne tego rodzaju przedmioty, Członek Klubu jest obowiązany odłożyć je na wyznaczone do tego celu miejsce.
10. Niedozwolone jest wykonywanie ćwiczeń z tzw. wolnymi obciążeniami bez asekuracji drugiej osoby, która Członek Klubu winien zapewnić sobie we własnym zakresie, spośród innych ćwiczących.
11. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, iż przyjęta pozycja ćwiczebna jest prawidłowa, a w razie wątpliwości zasięgnąć w tym zakresie porady jednego z trenerów zatrudnionych w Klubie, bądź osoby prowadzącej zajęcia grupowe.
12. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, zwłaszcza na urządzeniach zaopatrzonych w ruchome mechanizmy, należy zwrócić szczególną uwagę na to, czy ma się zawiązane sznurowadła, odpowiednio upięte włosy, jak również baczyć na to, aby ręcznik i luźne elementy ubioru pozostawały z dala od ruchomych części urządzenia.
13. Poza przypadkami, kiedy wymagają tego względy ochrony zdrowia lub życia, nie należy zeskakiwać z ruchomej bieżni podczas jej pracy.
14. Wszelkie uszkodzenia sprzętu służącego do ćwiczeń lub jego nieprawidłowe działanie, Członek Klubu winien niezwłocznie zgłosić personelowi zatrudnionemu w Klubie.
15. Członek Klubu nie może prowadzić w jego pomieszczeniach zajęć dla innych osób oraz występować w roli ich trenera, o ile nie jest trenerem zatrudnionym w Klubie oraz osobą prowadzącą zajęcia grupowe na podstawie stosownej umowy z Klubem.
16. Przebywanie w salach przeznaczonych do zajęć grupowych dozwolone jest wyłącznie w obecności osoby prowadzącej zajęcia.
17. Zajęcia grupowe odbywają się w terminach szczegółowo określonych w Planie Zajęć Grupowych, wywieszonym przy wejściu do Klubu, jak również umieszczonym na jego stronie internetowej. Członek Klubu winien zachować

punktualność: spóźnienie się na zajęcia, zwłaszcza takie, które uniemożliwiłoby wykonanie właściwej rozgrzewki może stanowić podstawę do odmowy dopuszczania Członka Klubu w danych zajęciach przez osobę prowadzącą.

18. Maksymalna ilość osób, która może brać udział w danego rodzaju zajęciach grupowych, określona jest w Planie Zajęć Grupowych, a tym samym zaleca się wcześniejsze przybycie przed planowaną godziną rozpoczęcia zajęć. Osoba prowadząca zajęcia grupowe może wyrazić zgodę na uczestnictwo w zajęciach większej liczby osób, aniżeli wynika to z Planu Zajęć Grupowych, o ile będzie możliwe zapewnienie odpowiedniej ilości sprzętu do ćwiczeń oraz miejsca na sali dla wszystkich uczestników zajęć.
19. Osoba prowadząca zajęcia grupowe nie odpowiada za szkody na mieniu i osobie wynikające z niedostosowania się przez uczestnika zajęć do jego zaleceń.
20. Urządzenia audiowizualne może obsługiwać wyłącznie personel zatrudniony w Klubie.
21. Zarówno Klub, jak i zatrudnionym w nim personel, w tym również osoby prowadzące zajęcia grupowe nie ponoszą odpowiedzialności za szkody na mieniu lub osobie wynikające z nieprzestrzegania postanowień niniejszego Regulaminu.