

REGULAMIN SIŁOWNI

1. Każdy klient siłowni zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania regulaminu siłowni.
2. Zabrania się wstępu na siłownię osobom będącym pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
3. Klienci siłowni zobowiązani są do bezwzględnego respektowania poleceń instruktora siłowni.
4. Klientem siłowni może zostać osoba pełnoletnia oraz osoba która ukończyła 16 rok życia i posiada pisemną zgodę rodziców lub prawnych opiekunów .
5. Na siłowni wymagany jest strój sportowy i obuwie sportowe .
6. Instruktor zobowiązany jest udzielić instruktażu o sposobie obsługi maszyn i urządzeń znajdujących się w siłowni oraz wprowadzić w ćwiczenia siłowe i aerobowe osoby , które pierwszy raz uczestniczą w zajęciach.
7. Klienci zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami , nad którymi są w stanie sami zapanować
8. Klienci zobowiązani są do zachowania porządku po zakończeniu ćwiczeń (odłożenie na właściwe miejsce używanych przyrządów) oraz czystości stanowisk (ręcznik położony na tapicerce urządzeń) .
9. Zabrania się spożywania oraz wykonywania zastrzyków w szatni i na terenie siłowni ze środków dopingujących (np. sterydy)
10. W czasie pobytu na siłowni klienci zobowiązani są do pozostawiania rzeczy wartościowych (telefony, dokumenty, pieniądze, kluczyki do aut) w szafkach depozytowych .
11. Klient siłowni proszony jest o powiadomienie obsługi siłowni (instruktora) o stanie zdrowia .
12. Klient , który nie posiada zaświadczenia lekarskiego mówiącego o braku przeciwwskazań korzysta z siłowni na własną odpowiedzialność po uprzednim podpisaniu oświadczenia o znajomości stanu własnego zdrowia .
13. Klienci po urazach zobowiązani są do dostarczenia zaświadczenia lekarskiego mówiącego o braku przeciwwskazań do ćwiczeń siłowych a w przypadku wystąpienia ograniczeń lub zaleceń treningowych zaświadczenia lekarskiego ze ściśle określonymi ćwiczeniami i wartościami obciążeń .
14. Klient , który w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczuje zobowiązany jest natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę siłowni .
15. Instruktor ma prawo przerwać ćwiczenia jeśli stan zdrowia klienta nie pozwala na dalsze ich kontynuowanie i na życzenie klienta wezwać lekarza pogotowia ratunkowego .
16. Instruktor siłowni oraz klient , który został poszkodowany na skutek zdarzenia losowego zobowiązani są sporządzić protokół powypadkowy oraz własnoręcznie go parafować

DYREKTOR DOSiR