

# REGULAMIN SIŁOWNI

Każdy klient ma obowiązek zapoznać się ze szczegółowym regulaminem funkcjonowania siłowni, a następnie podpisać oświadczenie o przestrzeganiu wszystkich jego zasad (zasady dotyczą regulaminu obowiązującego w czasie trwania pandemii COVID-19, oraz ogólnych zasad korzystania z siłowni).

## **Zasady funkcjonowania siłowni obowiązujące w czasie trwania pandemii COVID-19**

1. Osoby chcące skorzystać z siłowni muszą dokonać rezerwacji na konkretny dzień i godzinę. Rezerwacje należy zgłaszać osobiście u instruktora na miejscu lub pod nr telefonu **32 476 82 11 w godzinach otwarcia siłowni (sesje treningowe nie dłuższe niż 1,5 godz.)**.

Podczas składanej rezerwacji klient ma prawo do rezerwowania sesji treningowej maksymalnie na tydzień do przodu.

**Dokonana przez klienta rezerwacja równoznaczna jest z poniesieniem kosztów wejścia na siłownię.**

2. Na czas trwania pandemii obowiązywać będą jedynie „wejście jednorazowe”, „karnet na 12 wejść – ważny 3 miesiące” oraz karta Benefit Systems.
3. Siłownia czynna: poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek w godz. 8.00 - 21.30; środa 13.30 – 21.30; sobota 8.00 - 15.00 (w każdym dniu ujęta będzie przerwa techniczna na dezynfekcję pomieszczeń w godz.12.00 - 12.30).
4. Brak możliwości korzystania z szatni i węzła sanitarnego (poza WC).
5. Obowiązkowa dezynfekcja rąk dla osób wchodzących i opuszczających pomieszczenie siłowni;
6. W każdym z dwóch pomieszczeń siłowni mogą znajdować się jednocześnie max. 2 osoby + instruktor (1 osoba na 10 m<sup>2</sup>).
7. Po zakończonym ćwiczeniu należy zdezynfekować każde używane urządzenie. Czynność realizowana jest przez klienta przy użyciu udostępnionego środka do dezynfekcji.
8. Zaleca się korzystanie przez klientów z własnych ręczników, maty.
9. Konieczność zachowania dystansu społecznego - min. 2m (zgodnie z oznaczonymi strefami poziomymi) pomiędzy osobami ćwiczącymi.
10. Klienci, którzy w sposób rażący naruszają zasady bezpieczeństwa, podlegają upomnieniu przez personel i w ostateczności mogą zostać poproszone o opuszczenie obiektu ze skutkiem natychmiastowym.

## Ogólne zasady korzystania z siłowni

1. Siłownia służy do celów rekreacyjnych i sportowych.
2. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania regulaminu siłowni, a także kulturalnego zachowania się.
3. Z siłowni mogą korzystać, po uprzednim wykupieniu biletu/karnetu lub użyciu karty Benefit Systems:
  - osoby pełnoletnie – samodzielnie, na własną odpowiedzialność;
  - osoby, które ukończyły 13 rok życia – pod bezpośrednią opieką rodzica lub opiekuna prawnego, po podpisaniu stosownego oświadczenia (oświadczenie dostępne u instruktora siłowni).
4. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzeń siłowni należy zasięgnąć opinii lekarza co do możliwości uprawiania sportu i wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych. GOKSiR nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kontuzje, choroby i inne rozstroje zdrowia związane z przeciwwskazaniami medycznymi do wykonywania ćwiczeń oraz z błędnym wykonywaniem ćwiczeń.
5. Zabrania się wnoszenia, spożywania, używania i pozostawiania pod wpływem alkoholu, narkotyków oraz innych substancji odurzających.
6. W pomieszczeniu siłowni przebywają wyłącznie osoby ćwiczące oraz instruktorzy.
7. W siłowni obowiązuje zmienny, sportowy ubiór i zmienne, czyste obuwie sportowe. Ze względu na zasady higieny oraz zalecenia konserwacyjne urządzeń obowiązkowe jest używanie podczas ćwiczeń ręczników.
8. Torby i ubrania powinny być pozostawione w szatni.
9. Każdy ćwiczący ma obowiązek zachowania porządku i czystości w siłowni oraz na całym obiekcie.
10. Sprzęt sportowy i urządzenia na siłowni wykorzystywane są zgodnie z ich przeznaczeniem.
11. Każdy trenujący bezpośrednio po zakończonym ćwiczeniu winien odłożyć sprzęt, z którego korzystał, na swoje miejsce.
12. Każdy z ćwiczących zobowiązany jest do stosowania odpowiednich zacisków celem zabezpieczenia sprzętu (sztang, sztangielek) przed jego demontażem w trakcie trwania ćwiczenia.
13. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów oraz w szczególności zeskakiwania z bieżni podczas jej pracy.
14. Za każde bezpośrednio spowodowane szkody w siłowni odpowiedzialny jest ćwiczący.
15. Ćwiczący są zobowiązani do zgłaszania osobie odpowiedzialnej uwag na temat zauważonych usterek czy występujących defektów sprzętu.
16. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na przyrządach należy przeprowadzić co najmniej 15 minutową rozgrzewkę.
17. Obowiązkowa jest asekuracja podczas ćwiczenia – wyciskanie leżąc.
18. Kupno biletu wstępu na siłownię jest jednoznaczne z zapoznaniem się z regulaminem.
19. Osoby, które nie będą przestrzegały niniejszego regulaminu zostaną pozbawione możliwości korzystania z siłowni.