

REGULAMIN SALI FITNESS PRZY UL. SZKOLNEJ 2B

1. Sala fitness jest integralną częścią hali widowiskowo-sportowej, obowiązują w niej przepisy Regulaminu ogólnego oraz dodatkowo niniejszego Regulaminu.
2. Osoby korzystające z sali fitness są zobowiązane do zapoznania się z treścią niniejszego regulaminu i bezwzględnego respektowania norm bezpieczeństwa wynikających z jego treści.
3. Podstawą do korzystania z sali fitness jest zakup biletu jednorazowego wstępu lub karnetu.
4. Wszystkie osoby korzystające z sali fitness zobowiązane są do posiadania kompletnego stroju sportowego oraz zmianę obuwia na obuwiu sportowe (czyste, nieużytkowane na dworze). Należy unikać noszenia luźnych ubrań mogących wkręcić się w ruchome części urządzeń elektrycznych.
5. Z sali fitness mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sali fitness jedynie pod opieką osoby pełnoletniej lub posiadającego odpowiednie kwalifikacje instruktora.
6. W sali fitness obowiązuje zakaz wstępu dzieciom poniżej 13 roku życia.
7. W sali fitness mogą przebywać jedynie osoby ćwiczące.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
9. Przed przystąpieniem do treningu korzystający zobowiązany jest do zapoznania się z instrukcją urządzeń oraz sprawdzania stanu technicznego używanego sprzętu.
10. Wszelkie usterki, uszkodzenia przyrządów i urządzeń należy zgłosić obsłudze hali sportowo-widowiskowej.
11. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na urządzeniach i przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
12. Ćwiczenia na poszczególnych urządzeniach treningowych należy wykonywać w miejscu, w którym urządzenia te się znajdują. Nie jest dopuszczalne przesuwanie lub przestawianie urządzeń treningowych.
13. Wszystkie urządzenia znajdujące się na sali fitness mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
14. Urządzenia elektryczne nie są przeznaczone do użytku przez osoby (włączając w to dzieci) o zmniejszonych możliwościach fizycznych, sensorycznych lub psychicznych lub osoby nieposiadające odpowiedniego doświadczenia i wiedzy chyba, że są nadzorowane i zostały poinstruowane odnośnie użytkowania urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo. Ćwiczący zobowiązani są do dostosowania obciążeń programowych do swojego stanu zdrowia i aktualnej kondycji fizycznej.
15. W danym momencie urządzenie elektryczne może być używane wyłącznie przez jedną osobę. Pozostałe osoby powinny zachować odpowiedni dystans.
16. Zaleca się, aby osoby niepełnosprawne używały urządzeń wyłącznie w obecności wykwalifikowanego opiekuna.
17. Dla bezpieczeństwa użytkowników bieżnia została wyposażona w klucz bezpieczeństwa. Zaleca się przed rozpoczęciem korzystania z bieżni przypięcie go do ubrania przy pomocy klipsa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma.

18. Zabrania się zeskakiwania z bieżni i zatrzymywania się na niej, gdy jest ona w ruchu. W razie niebezpieczeństwa należy stanąć na brzegu bieżni, przytrzymać się poręczy i poczekać aż bieżnia się zatrzyma.
19. Osoby korzystające z sali fitness, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na sali fitness źle się poczują zobowiązane są natychmiastowego przerwania ćwiczeń.
20. Osoby korzystające z sali fitness zobowiązane są do powstrzymania się od jakichkolwiek działań mogących stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa własnego lub innych korzystających.
21. Osoby korzystające z sali fitness zobowiązane są do zachowania porządku w trakcie oraz po zakończeniu wykonywania ćwiczeń, przede wszystkim do odłożenia na właściwe miejsce wszystkich używanych przyrządów i zdezynfekowania użytkowanych urządzeń.
22. Zarządca sali fitness nie zapewnia osobom korzystającym z sali fitness fachowej opieki instruktora.