

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI SQUASH CENTRUM ŁAZY

1. Siłownia jest czynna w godzinach pracy Squash Centrum.
2. Warunkiem korzystania z siłowni jest zapoznanie się i przestrzeganie niniejszego Regulaminu.
3. Pracownicy obsługi Centrum mają prawo wydawać użytkownikom polecenia o charakterze porządkowym i organizacyjnym. Niezastosowanie się do poleceń będzie traktowane jako nieprzestrzeganie postanowień niniejszego Regulaminu.
4. Podstawą do korzystania z siłowni jest zakup jednorazowego wejścia, karnetu lub posiadanie imiennej karty benefit.
5. Klient wykupujący wejściówkę/karnet, posiadający kartę akceptuje jednocześnie postanowienia niniejszego Regulaminu.
6. Należy przestrzegać ważności karnetów. Karnety, które straciły ważność nie będą honorowane. Niewykorzystany karnet przepada i nie należy się za niego zwrot pieniędzy.
7. Personel Centrum nie posiada wykształcenia medycznego. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących sprawności fizycznej lub zdolności do wykonywania ćwiczeń fizycznych, osoba korzystająca z Centrum powinna zasięgnąć niezależnej porady medycznej przed przystąpieniem do jakichkolwiek ćwiczeń.
8. Wykupienie wejściówki/karnetu jest jednoznaczne ze złożeniem oświadczenia o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Uczestnicy zajęć biorą w nich udział na własną odpowiedzialność.
9. Na terenie siłowni mogą przebywać osoby ćwiczące oraz trenerzy i opiekunowie szkolni.
10. Torby i ubrania powinny być pozostawione w szatniach.
11. Wejście na siłownię możliwe jest tylko w odpowiednim kompletnym stroju sportowym oraz czystym zmienionym obuwiu sportowym.
12. Podczas ćwiczeń zaleca się korzystanie z ręcznika oraz zdezynfekowanie sprzętu po użyciu.
13. Do samodzielnego korzystania z siłowni uprawnione są osoby pełnoletnie.
14. Młodzież w wieku 16-18 lat może samodzielnie korzystać z siłowni po przedstawieniu pisemnej zgody rodzica/opiekuna prawnego, który zapoznał się z Regulaminem siłowni.
15. Dzieci i młodzież do 16 roku życia mogą korzystać z siłowni wyłącznie pod indywidualną opieką osoby pełnoletniej.
16. Szkolne grupy zorganizowane mogą korzystać z siłowni pod opieką nauczyciela z odpowiednimi uprawnieniami, instruktora lub trenera po dokonaniu wcześniejszej rezerwacji.
17. Przed przystąpieniem do ćwiczeń na przyrządach należy zapoznać się z instrukcją obsługi danego urządzenia.
18. Przed rozpoczęciem ćwiczeń siłowych powinno się przeprowadzić rozgrzewkę. Obciążenia treningowe należy dobierać stosownie do zaleceń lekarza lub trenera oraz stosownie do stanu zdrowia, wieku, płci. Zaleca się rozpoczynać trening z małymi obciążeniami, stopniowo zwiększając intensywność ćwiczeń. Stosowanie większych obciążeń wymaga asekuracji drugiej osoby.
19. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują, zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę.
20. **Na terenie siłowni zabrania się:**
 - rzucania hantlami, ciężarami i innym rzeczami, używania sprzętu niezgodnie z przeznaczeniem oraz utrudniania treningu, zakłócania porządku i spokoju innych ćwiczących;
 - biegania (nie dotyczy korzystania z bieżni);
 - wnoszenia przedmiotów stanowiących zagrożenie dla zdrowia i życia użytkowników (tj. w szczególności ostrych narzędzi, szklanych opakowań, puszek etc.);
 - wstępu i przebywania osób znajdujących się w stanie wskazującym na spożycie napojów alkoholowych lub będących pod wpływem substancji odurzających i psychotropowych;
 - wszczynania fałszywych alarmów;
 - zaśmiecania pomieszczeń i niszczenia urządzeń;
 - używania magnezji;
 - palenia tytoniu, spożywania alkoholu, substancji odurzających oraz spożywania posiłków;
 - wprowadzania psów lub innych zwierząt, z tym zastrzeżeniem, że zakaz ten nie dotyczy psów przewodników dla osób niewidomych oraz psów asystujących pod warunkiem, że psy te wprowadzane są na smyczy;
 - wnoszenia przedmiotów utrudniających komunikację w obiekcie;
 - zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych;
21. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
22. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
23. Każda osoba korzystająca ze sprzętu na siłowni, w szczególności wolnych ciężarów (hantle, sztangi, talerze), zobowiązana jest odłożyć na właściwe miejsce przedmioty używane podczas ćwiczeń i uporządkować stanowisko.
24. Do prowadzenia treningu personalnego na siłowni uprawnieni są trenerzy zatrudnieni w Centrum oraz osoby z zewnątrz posiadające wymagane uprawnienia, po wykupieniu wejściówek dla siebie oraz dla swojego klienta.
25. Osoby ćwiczące ponoszą odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie szkody na terenie siłowni.
26. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada opiekun grupy lub opiekun prawny.
27. Centrum nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku korzystania z urządzeń siłowni oraz nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa i Regulaminu.
28. Centrum nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku kradzieży, zdarzeń losowych, czy działań osób trzecich, rzeczy pozostawione w pomieszczeniach siłowni i szatni poza zamkniętą szafką (każda osoba powinna sprawdzić, czy szafka jest kluczem prawidłowo zamknięta).
29. Osoby nie stosujące się do niniejszego Regulaminu, w tym te, które w jakikolwiek sposób będą zakłócały korzystanie z siłowni innym użytkownikom, zostaną usunięte z siłowni przez upoważnionych pracowników Centrum, mogą też podlegać odpowiedzialności karnej lub karno-administracyjnej wynikającej z przepisów powszechnie obowiązujących.
30. W celu uzyskania pierwszej pomocy medycznej należy się zgłosić do recepcji.
31. W obliczu zagrożenia zdrowia lub życia należy niezwłocznie zawiadomić pracowników Centrum oraz odpowiednie służby korzystając z telefonu alarmowego 112.
32. W sprawach nieuregulowanych w niniejszym Regulaminie zastosowanie mają przepisy Kodeksu Cywilnego.