

## **Regulamin korzystania z sali fitness w Hali Sportowo – Widowskiej w Kobierzycach:**

1. Osoby korzystające z sali fitness zobowiązane są do przestrzegania regulaminu sali fitness, a także kulturalnego zachowania się.
2. Wstęp do sali fitness oraz na zajęcia może odbywać się na podstawie ważnego biletu wstępu lub karnetu.
3. W pomieszczeniach sali fitness mogą przebywać tylko osoby ćwiczące.
4. Z sali fitness mogą korzystać tylko osoby pełnoletnie, z zastrzeżeniem pkt. 5 Regulaminu.
5. Osoby niepełnoletnie, które ukończyły 16 lat, mogą korzystać z sali fitness tylko za wiedzą i pisemną zgodą opiekuna prawnego. Zgoda, o której mowa w zdaniu poprzednim obejmuje także przejęcie odpowiedzialności za skutki treningu. Opiekun sali fitness jest uprawniony do zażądania osobistego stawiennictwa opiekuna prawnego, celem podpisania oświadczenia o wyrażeniu zgody na korzystanie z sali fitness w jego obecności. Oświadczenie o wyrażeniu zgody na korzystanie z sali fitness przez osobę niepełnoletnią, która ukończyła 16 lat stanowi załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu.
6. Wstęp do sali fitness dozwolony jest jedynie w godzinach jej otwarcia oraz w obecności instruktora upoważnionego do prowadzenia zajęć.
7. Po wejściu do sali fitness obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
8. Do uczestnictwa w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy a przede wszystkim czyste, zmienne obuwie (ze względów higienicznych obowiązkowe jest posiadanie ręcznika).
9. Ćwiczący zobligowani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom instruktora.
10. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków w sprzęcie należy natychmiast powiadomić opiekuna sali fitness, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody spadnie na aktualnie ćwiczących.
11. Obowiązkowa jest asekuracja podczas ćwiczenia – wyciskanie leżąc.
12. Po zakończeniu prób, należy uprzątnąć stanowisko w sposób zalecony poprzez instruktora, a w szczególności :
  - a) odłożyć sztangielki na stojaki ;
  - b) rozłożyć sztangi i umieścić pierścienie na stojakach.
13. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
14. Właściwie dobrane obciążenie to takie, które powoduje, że ostatnie w serii ćwiczenie wykonujemy z trudem.
15. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
16. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
17. Pomędzy seriami należy stosować odpoczynek.
18. Opiekun sali fitness ma prawo usunąć osoby nie przestrzegające regulaminu.
19. Osoba raz usunięta z sali fitness nie ma prawa wstępu do niej.
20. Za wszelkie szkody powstałe na terenie hali sportowej - widowskiej z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
21. Niezastosowanie się do postanowień w/w regulaminu, spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z sali fitness.
22. Administrator nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń sportowych.