

REGULAMIN SIŁOWNI I SALI FITNESS
ŚREDZKIEGO PARKU WODNEGO W ŚRODZIE ŚLĄSKIEJ

§ 1. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Niniejszy Regulamin określa zasady korzystania z siłowni, strefy cardio oraz sali fitness znajdujących się w Średzkim Parku Wodnym w Środzie Śląskiej, zwanych dalej „Strefą Treningową”.
2. Administratorem Strefy Treningowej jest OSiR Sp. z o.o. w Środzie Śląskiej, zwany dalej „Administratorem”.
3. Każda osoba korzystająca ze Strefy Treningowej zobowiązana jest do zapoznania się z niniejszym Regulaminem oraz jego przestrzegania.
4. Wejście do Strefy Treningowej oznacza akceptację niniejszego Regulaminu.
5. Ze Strefy Treningowej można korzystać w godzinach jej otwarcia, zgodnie z aktualnym harmonogramem funkcjonowania Średzkiego Parku Wodnego.
6. Do korzystania ze Strefy Treningowej uprawnione są osoby posiadające ważny bilet, karnet, kartę partnerską lub inne uprawnienie zaakceptowane przez Administratora.
7. Dokument lub nośnik umożliwiający wejście do Strefy Treningowej jest przeznaczony wyłącznie dla osoby, której został wydany. Zabrania się udostępniania go innym osobom.
8. Użytkownicy są zobowiązani do stosowania się do poleceń pracowników Średzkiego Parku Wodnego, instruktorów oraz trenerów w zakresie bezpieczeństwa i organizacji korzystania z Obiektu.

§ 2. ZASADY KORZYSTANIA Z SIŁOWNI

1. Każdy Użytkownik zobowiązany jest korzystać ze sprzętu i wyposażenia zgodnie z jego przeznaczeniem oraz instrukcją użytkowania.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na danym urządzeniu Użytkownik powinien zapoznać się ze sposobem jego prawidłowej obsługi.
3. W przypadku braku wiedzy dotyczącej obsługi urządzenia należy zwrócić się o pomoc do pracownika, instruktora lub trenera.
4. Zabrania się samodzielnego dokonywania regulacji technicznych, napraw, demontażu oraz innych ingerencji w urządzenia i wyposażenie.

5. Każdą zauważoną awarię, uszkodzenie sprzętu lub inne zagrożenie należy niezwłocznie zgłosić pracownikowi Średzkiego Parku Wodnego.
6. Zabrania się korzystania z urządzeń oznaczonych jako niesprawne lub wyłączone z użytkowania.
7. Po zakończeniu ćwiczenia należy:
 - odłożyć hantle, obciążenia i pozostały sprzęt w przeznaczone do tego miejsce,
 - zdjąć używane obciążenie ze sztangi lub urządzenia,
 - pozostawić stanowisko treningowe w należyтым porządku.
8. Zabrania się rzucania hantlami, sztangami, obciążeniami oraz innym wyposażeniem, z wyjątkiem sytuacji wynikających z charakteru ćwiczenia i wykonywanych w przeznaczonej do tego strefie.
9. Użytkownik zobowiązany jest wykonywać ćwiczenia w sposób, który nie stwarza zagrożenia dla siebie i innych osób.
10. Nie należy blokować urządzeń ani stanowisk treningowych podczas dłuższych przerw w ćwiczeniach.
11. Użytkownik powinien umożliwić innym osobom korzystanie ze sprzętu, w szczególności w okresach zwiększonego obłożenia siłowni.

§ 3. STRÓJ, OBUWIE I HIGIENA

1. W Strefie Treningowej obowiązuje czysty, odpowiedni strój sportowy oraz czyste, zmienne obuwie sportowe.
2. Zabrania się ćwiczenia:
 - boso, z wyjątkiem zajęć, których charakter dopuszcza ćwiczenie bez obuwia,
 - w obuwiu używanym na zewnątrz,
 - w obuwiu mogącym uszkodzić nawierzchnię.
3. Podczas korzystania z urządzeń, ławek, mat i innych powierzchni treningowych należy używać własnego ręcznika.
4. Po zakończeniu korzystania z urządzenia Użytkownik powinien pozostawić je w stanie umożliwiającym higieniczne korzystanie przez kolejną osobę.
5. Użytkownicy zobowiązani są do przestrzegania zasad higieny osobistej oraz dbania o czystość i porządek w Strefie Treningowej.

§ 4. ZASADY KORZYSTANIA Z SALI FITNESS

1. Sala fitness przeznaczona jest do prowadzenia zorganizowanych zajęć oraz do indywidualnego korzystania w terminach, w których nie odbywają się zajęcia, rezerwacje lub inne wydarzenia organizowane przez Administratora.
2. Zorganizowane zajęcia prowadzone są zgodnie z aktualnym grafikiem.
3. Udział w zajęciach wymagających wcześniejszego zapisu możliwy jest po dokonaniu rezerwacji w systemie wskazanym przez Administratora.
4. Liczba uczestników poszczególnych zajęć może być ograniczona ze względu na powierzchnię sali, rodzaj zajęć, liczbę dostępnego sprzętu oraz bezpieczeństwo ćwiczących.
5. O możliwości udziału w zajęciach decyduje posiadanie ważnego uprawnienia do uczestnictwa oraz miejsce na liście uczestników.
6. Uczestnik zobowiązany jest przybyć na zajęcia punktualnie.
7. Instruktor ma prawo odmówić osobie spóźnionej udziału w zajęciach, jeżeli ze względu na brak udziału w rozgrzewce lub charakter zajęć jej dołączenie mogłoby być niebezpieczne.
8. W trakcie zorganizowanych zajęć sala fitness przeznaczona jest dla uczestników danych zajęć.
9. Uczestnicy zobowiązani są stosować się do poleceń instruktora prowadzącego zajęcia.
10. Sprzęt wykorzystywany podczas zajęć należy po ich zakończeniu odłożyć w miejsce wskazane przez instruktora.
11. O rodzaju ćwiczeń, sposobie wykorzystania sprzętu oraz organizacji zajęć decyduje instruktor prowadzący.
12. Administrator zastrzega sobie prawo do zmiany instruktora, zmiany terminu lub odwołania zajęć z przyczyn organizacyjnych lub technicznych.

§ 5. OSOBY NIEPEŁNOLETNIE

1. Osoby, które ukończyły 15 lat, a nie ukończyły 18 lat, mogą samodzielnie korzystać z siłowni po przedstawieniu pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego.
2. Osoby, które ukończyły 13 lat, a nie ukończyły 15 lat, mogą korzystać z siłowni wyłącznie pod bezpośrednią opieką pełnoletniego rodzica lub opiekuna prawnego albo w ramach zajęć prowadzonych przez uprawnionego instruktora lub trenera – na zasadach określonych przez Administratora.

3. Osoby poniżej 13. roku życia nie mogą samodzielnie korzystać z siłowni.
4. Osoby poniżej 13. roku życia mogą uczestniczyć w przeznaczonych dla nich zorganizowanych zajęciach sportowych lub rekreacyjnych prowadzonych przez instruktora, jeżeli rodzaj zajęć i oferta Administratora to przewidują.
5. Udział osoby niepełnoletniej w zajęciach może wymagać pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego.
6. Administrator może określić odrębne wymagania wiekowe dla konkretnych zajęć, urządzeń lub stref.

§ 6. BEZPIECZEŃSTWO I STAN ZDROWIA

1. Użytkownik korzysta ze Strefy Treningowej z uwzględnieniem własnych możliwości, stanu zdrowia i poziomu sprawności fizycznej.
2. Osoby posiadające przeciwwskazania zdrowotne do wysiłku fizycznego powinny przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultować możliwość podejmowania aktywności fizycznej z lekarzem.
3. Użytkownik zobowiązany jest przerwać ćwiczenia w przypadku złego samopoczucia, bólu, zawrotów głowy, duszności lub wystąpienia innych niepokojących objawów i, w razie potrzeby, powiadomić pracownika Obiektu.
4. Użytkownik powinien dobierać obciążenie, intensywność i rodzaj ćwiczeń odpowiednio do swoich możliwości.
5. Ćwiczenia z dużym obciążeniem powinny być wykonywane z zachowaniem szczególnej ostrożności i – jeżeli jest to uzasadnione – z asekuracją drugiej osoby.
6. W przypadku wypadku, urazu albo innego zdarzenia mogącego mieć wpływ na bezpieczeństwo należy niezwłocznie powiadomić pracownika Średzkiego Parku Wodnego.

§ 7. ZAKAZY

1. Na terenie Strefy Treningowej zabrania się:
 - a) przebywania pod wpływem alkoholu lub środków odurzających,
 - b) wnoszenia i spożywania alkoholu,
 - c) palenia tytoniu i papierosów elektronicznych,

- d) zachowań agresywnych, wulgarnych, niebezpiecznych lub zakłócających komfort innych Użytkowników,
 - e) korzystania ze sprzętu w sposób niezgodny z jego przeznaczeniem,
 - f) celowego niszczenia wyposażenia,
 - g) pozostawiania sprzętu w ciągach komunikacyjnych,
 - h) samowolnego przestawiania urządzeń treningowych, których konstrukcja nie przewiduje przemieszczania,
 - i) wprowadzania zwierząt, z wyjątkiem przypadków przewidzianych przepisami prawa,
 - j) prowadzenia bez zgody Administratora działalności handlowej, reklamowej, promocyjnej lub usługowej,
 - k) prowadzenia odpłatnych treningów personalnych lub zajęć bez wymaganej zgody Administratora oraz ważnego Biletu Instruktorskiego,
 - l) utrwalania wizerunku innych Użytkowników w sposób naruszający ich prywatność.
2. Rozmowy telefoniczne oraz korzystanie z urządzeń mobilnych nie powinny utrudniać treningu innym Użytkownikom ani powodować blokowania urządzeń.

§ 8. SZATNIE I RZECZY OSOBISTE

1. Użytkownik zobowiązany jest pozostawić odzież wierzchnią oraz rzeczy, które nie są potrzebne podczas treningu, w miejscach do tego przeznaczonych.
2. Torby, plecaki i inne przedmioty nie mogą być pozostawiane przy urządzeniach treningowych ani w ciągach komunikacyjnych.
3. Przed opuszczeniem Obiektu Użytkownik zobowiązany jest zabrać wszystkie swoje rzeczy osobiste.
4. Rzeczy znalezione na terenie Obiektu należy przekazać pracownikowi Średzkiego Parku Wodnego.
5. Zasady dotyczące rzeczy znalezionych oraz przechowywania przedmiotów wartościowych określa również Regulamin Średzkiego Parku Wodnego.
6. Użytkownik zobowiązany jest do przechowywania rzeczy osobistych w przeznaczonych do tego szafkach w szatni. OSiR Sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione poza szafkami lub w innych miejscach do tego nieprzeznaczonych.

§ 9. TRENINGI PERSONALNE I DZIAŁALNOŚĆ INSTRUKTORSKA

1. Odpłatne prowadzenie treningów personalnych, zajęć indywidualnych lub grupowych na terenie Strefy Treningowej przez osoby niebędące instruktorami lub trenerami działającymi na zlecenie Administratora wymaga wcześniejszej zgody Administratora i wykupienia Biletu Instruktorskiego.
2. Szczegółowe zasady prowadzenia takich zajęć określa Regulamin Biletu Instruktorskiego.
3. Wykupienie Biletu Instruktorskiego nie oznacza rezerwacji ani wynajęcia siłowni, urządzeń lub sali fitness na wyłączność.
4. Rezerwacja sali fitness na wyłączność wymaga odrębnego uzgodnienia z Administratorem i dokonania opłaty zgodnie z obowiązującym cennikiem.

§ 10. ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA PORZĄDEK I WYPOSAŻENIE

1. Użytkownik zobowiązany jest szanować wyposażenie oraz mienie Średzkiego Parku Wodnego.
2. Użytkownik ponosi odpowiedzialność za szkody wyrządzone z jego winy na zasadach określonych w obowiązujących przepisach prawa.
3. W przypadku zauważenia uszkodzenia urządzenia przed rozpoczęciem korzystania należy poinformować o tym pracownika Obiektu.
4. Administrator ma prawo czasowo wyłączyć z użytkowania poszczególne urządzenia, część siłowni, salę fitness lub całą Strefę Treningową z przyczyn technicznych, organizacyjnych lub związanych z bezpieczeństwem.

§ 11. NARUSZENIE REGULAMINU

1. Osoby naruszające niniejszy Regulamin, zasady bezpieczeństwa lub polecenia pracowników mogą zostać wezwane do zaprzestania niewłaściwego zachowania.
2. W przypadku dalszego naruszania Regulaminu Użytkownik może zostać zobowiązany do opuszczenia Strefy Treningowej lub Obiektu.
3. W przypadku poważnego albo powtarzającego się naruszania Regulaminu Administrator może czasowo lub na stałe ograniczyć możliwość korzystania przez daną osobę ze Strefy Treningowej – w granicach dopuszczonych obowiązującymi przepisami oraz warunkami wykupionej usługi.

§ 12. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem zastosowanie mają postanowienia Regulaminu Średzkiego Parku Wodnego oraz obowiązujące przepisy prawa.
2. Aktualny Regulamin oraz cennik dostępne są w Średzkim Parku Wodnym oraz na stronie internetowej Administratora.
3. Uwagi dotyczące funkcjonowania Strefy Treningowej można zgłaszać pracownikom Średzkiego Parku Wodnego lub Administratorowi.
4. Regulamin wchodzi w życie z dniem

OSiR Sp. z o.o. w Środzie Śląskiej