



REGULAMIN SIŁOWNI UZNAM ARENA

1. Z siłowni mogą korzystać osoby, które ukończyły 16 rok życia, posiadające ważny bilet wstępu lub karnet.
2. Ośrodek nie zapewnia osobom korzystającym z siłowni, fachowej opieki instruktora.
3. Zaleca się wszystkim osobom poddanie się badaniom lekarskim przed podjęciem jakiegokolwiek aktywności fizycznej na siłowni w celu określenia ewentualnych przeciwwskazań i zagrożeń związanych z podjęciem treningu. Osoby ćwiczące korzystają z siłowni na własną odpowiedzialność i nie mogą zgłaszać pod adresem Ośrodka żadnych roszczeń z tytułu uszkodzenia ciała lub utraty zdrowia w związku z korzystaniem z siłowni. Wyjątek stanowią szkody powstałe na skutek zawinionych działań siłowni.
4. Na terenie siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz:
 - a) palenia tytoniu, papierosów elektronicznych,
 - b) spożywania alkoholu,
 - c) żucia gumy, spożywania posiłków
 - d) zażywania środków odurzających i narkotyków
 - e) sprzedaży jakichkolwiek farmaceutyków.
 - f) wnoszenia na teren siłowni w/w substancji oraz przychodzenia na trening w stanie nietrzeźwym lub pod wpływem w/w substancji.
 - g) krzyczenia, rzucania sprzętu bezpośrednio na podłogę, używania wulgarnego języka, agresywnego zachowania lub używania przemocy fizycznej w stosunku do osób trzecich.

Osoby, które nie będą przestrzegały powyższych zakazów mogą zostać wyproszone z siłowni – w takim przypadku nie będzie im przysługiwało prawo do żądania zwrotu należności za wykupiony bilet/karnet.

5. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych. Wszelkie uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać kierownikowi lub pracownikowi obsługi.
6. W pomieszczeniu siłowni mogą przebywać wyłącznie osoby ćwiczące.
7. Osoba korzystająca pierwszy raz z danego przyrządu lub stanowiska do ćwiczenia zobowiązana jest zapoznać się ze specyfiką danego urządzenia,
8. Osoby ćwiczące na siłowni zobowiązane są do przestrzegania czystości i porządku w siłowni oraz niezakłócania innym osobom możliwości korzystania z siłowni.
9. Osoby ćwiczące na siłowni ponoszą pełną odpowiedzialność za wszelkie wyrządzone przez nich szkody na terenie siłowni. Za wszelkie uszkodzenia rzeczy znajdujących się na terenie siłowni oraz za wszelkie świadome działania na szkodę siłowni Klient będzie odpowiadał prawnie i finansowo.
10. Osoby ćwiczące na siłowni zobowiązane są do posiadania ręcznika, noszenia odpowiedniego stroju sportowego i sportowego obuwia zamiennego.
11. W przypadku grup zorganizowanych za ład, porządek i bezpieczeństwo na siłowni w trakcie zajęć odpowiada instruktor grupy.
12. ZASADY TRENINGU:



- a) wykonać indywidualną rozgrzewkę,
 - b) sprawdzić zabezpieczenie przyrządu, oraz czy sprzęt treningowy nie jest uszkodzony.
 - c) przy przestawianiu urządzeń treningowych i wolnych ciężarów (sztangi, hantle) uważać na dłonie i upewnić się, czy blokady i podpórki ustawione są właściwie.
 - d) podnosić tylko takie ciężary, które osoba ćwicząca jest w stanie podnieść samodzielnie. Wykonywanie ćwiczeń z dużymi ciężarami wymaga asekuracji partnera treningowego.
 - e) nakładać i zdejmować talerze na sztangę równomiernie - po każdej ze stron,
 - f) zawsze nakładać na sztangę zabezpieczenia przytrzymujące talerze,
 - g) zwracać uwagę, aby ręce i stopy nie ześlizgiwały się z podpórek i uchwytów,
 - h) trenując z dużym obciążeniem, stosować blokady zabezpieczające lub asekurujące współćwiczącego,
 - i) każde z ćwiczeń wykonywać w pełnym zakresie ruchu, powoli i ostrożnie,
 - j) ciężary opuszczać na podłogę powoli.
13. Po zakończeniu treningu odłożyć sprzęt na miejsce i zabrać wszystkie swoje rzeczy.
-