**REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI**

**1. Każdy klient siłowni zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania regulaminu siłowni oraz zamieszczonych procedur na wypadek zakażenia wirusem COVID - 19**

**2.W siłowni może przebywać jednorazowo 8 osób.**

**3. Zaleca się utrzymanie odległości przynajmniej 2 m pomiędzy klientami.**

**4. Zabrania się wstępu na siłownię osobom będącym pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.**

**5. Klienci siłowni zobowiązani są do bezwzględnego respektowania poleceń instruktora siłowni.**

**6. Klientem siłowni może zostać osoba pełnoletnia oraz osoba która ukończyła 16 rok życia i posiada pisemną zgodę rodziców lub prawnych opiekunów.**

**7. Na siłowni wymagany jest strój sportowy i obuwie sportowe i ręcznik.**

**8. Instruktor zobowiązany jest udzielić instruktażu o sposobie obsługi maszyn i urządzeń znajdujących się w siłowni oraz wprowadzić w ćwiczenia siłowe i aerobowe osoby , które pierwszy raz uczestniczą w zajęciach.**

**9. Klienci zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami , nad którymi są w stanie sami zapanować.**

**10. Klienci zobowiązani są do zachowania porządku po zakończeniu ćwiczeń ( odłożenie na właściwe miejsce używanych przyrządów ) oraz czystości stanowisk ( ręcznik położony na tapicerce urządzeń ).**

**11. Zabrania się spożywania oraz wykonywania zastrzyków w szatni i na terenie siłowni ze środków dopingujących ( np. sterydy )**

**12. W czasie pobytu na siłowni klienci zobowiązani są do pozostawiania rzeczy wartościowych ( telefony, dokumenty, pieniądze, kluczyki do aut ) w szafkach depozytowych .**

**13. Klient siłowni proszony jest o powiadomienie obsługi siłowni ( instruktora ) o stanie zdrowia .**

**14. Klient , który nie posiada zaświadczenia lekarskiego mówiącego o braku przeciwwskazań korzysta z siłowni na własną odpowiedzialność po uprzednim podpisaniu oświadczenia o znajomości stanu własnego zdrowia .**

**15. Klienci po urazach zobowiązani są do dostarczenia zaświadczenia lekarskiego mówiącego o braku przeciwwskazań do ćwiczeń siłowych a w przypadku wystąpienia ograniczeń lub zaleceń treningowych zaświadczenia lekarskiego ze ściśle określonymi ćwiczeniami i wartościami obciążeń .**

**16. Klient, który w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczuje zobowiązany jest natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę siłowni.**

**17. Instruktor ma prawo przerwać ćwiczenia jeśli stan zdrowia klienta nie pozwala na dalsze ich kontynuowanie i na życzenie klienta wezwać lekarza pogotowia ratunkowego .**

**18. Instruktor siłowni oraz klient , który został poszkodowany na skutek zdarzenia losowego zobowiązani są sporządzić protokół powypadkowy oraz własnoręcznie go parafować**