

## **REGULAMIN SIŁOWNI**

### **Twoje Centrum Aktywności, ul. Hirszfelda 11**

1. „Klub Twoje Centrum Aktywności” określa w niniejszym Regulaminie zasady korzystania z siłowni.
2. Każdy klient korzystający z siłowni zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania niniejszego Regulaminu oraz Regulaminu „Klubu Twoje Centrum Aktywności”
3. W sprawach porządkowych, poszanowania mienia, pozostawiania rzeczy i przedmiotów wartościowych, zasad korzystania z siłowni, mają zastosowanie postanowienia zawarte w Regulaminie „Klubu Twoje Centrum Aktywności”.
4. Godziny pracy siłowni są dostępne w recepcji oraz na stronie internetowej UCSiR.
5. Na siłowni odbywają się zajęcia Trening obwodowy pod kierunkiem instruktora siłowni.
6. Harmonogram zajęć Trening obwodowy jest dostępny w recepcji, w siłowni oraz na stronie internetowej UCSiR.
7. Czas trwania zajęć Trening obwodowy to 45 minut.
8. Sprzedaż karnetów odbywa się w systemie ciągłym.
9. Korzystanie z siłowni dozwolone jest jedynie w godzinach jej otwarcia i w obecności upoważnionego instruktora.
10. Klient posiadający Kartę UCSiR ma obowiązek okazać ją i pozostawić na czas treningu w recepcji, jest to podstawą do wydania przez pracownika kluczyka do szafki.
11. Klient posiadający kartę firm współpracujących z UCSiR w oparciu o zawartą umowę, zgodnie z jej postanowieniami zobowiązany jest okazać dokument tożsamości ze zdjęciem oraz kartę partnera w recepcji, co stanowi podstawę dopuszczenia do zajęć oraz wydania przez pracownika kluczyka do szafki.
12. Klient korzystający z usług klubu na zasadach jednorazowego wejścia, zobowiązany jest do okazania w recepcji dokumentu tożsamości ze zdjęciem, co jest podstawą do wydania przez pracownika kluczyka do szafki.
13. Maksymalna liczba ćwiczących w sali siłowni to 25 osób.
14. Maksymalna ilość osób na zajęciach trening obwodowy to 10 osób.
15. O możliwości wejścia na siłownię lub skorzystania z zajęć Trening obwodowy decyduje kolejność przyjscia, zgłoszenia w recepcji i pobranie kluczyka do szatni. Recepcja może odmówić wpuszczenia na siłownię, jeśli liczba uczestników miałaby przekroczyć ustalony limit.
16. Instruktor zastrzega sobie prawo do odwołania zajęć Trening obwodowy w przypadku niedostatecznej ilości zainteresowanych osób (minimum 3) lub z przyczyn niezależnych od niego
17. Recepcja i instruktor nie odpowiada za brak miejsc na siłowni, spowodowanych dużym zainteresowaniem osób ćwiczących.
18. Czas przebywania na siłowni podczas jej pracy nie jest ograniczony, z zastrzeżeniem pkt. 6 niniejszego Regulaminu, zaleca się trening trwający nie dłużej niż 1,5 godziny.
19. Przed wejściem do siłowni Klient zobowiązany jest przebrać się w strój sportowy (różny od tego, w którym przyszedł do Klubu), m.in. spodnie, koszulka i obuwie sportowe typu adidas.
20. Klient podczas zajęć zobowiązany jest do posiadania i korzystania z ręcznika.
21. Każda osoba korzystająca po raz pierwszy z siłowni ma obowiązek zgłosić się do instruktora w celu zapoznania się z zasadami bezpiecznego korzystania z urządzeń i sposobem wykonywania ćwiczeń.
22. Uczestnicy zajęć na siłowni mają obowiązek stosować się do poleceń instruktora.
23. Zabrania się samodzielnego poprawiania mechanizmów urządzeń oraz stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
24. Przez cały okres korzystania z siłowni niezależnie od stopnia zaawansowania, zaleca się konsultowanie treningu z instruktorem.
25. Podczas wykonywania ćwiczeń z wolnymi ciężarami obowiązuje asekuracja instruktora lub partnera.
26. Zabrania się wykorzystywania przyrządów do ćwiczeń w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem lub nieprzewidziany przez producenta urządzeń.
27. Po skończonych ćwiczeniach należy odłożyć przybory na miejsce.
28. Zabrania się spożywania na terenie siłowni posiłków oraz gumi do żucia.
29. W siłowni obowiązuje zakaz używania magnezji do nacierania rąk.
30. W przypadku nagłego złego samopoczucia, Klient zobowiązany jest poinformować o tym fakcie instruktora na siłowni.
31. Klub nie ponosi odpowiedzialności prawnej za trening na siłowni osób chorych i ewentualnych, wynikłych z tego kontuzji, wypadków i urazów.
32. W przypadku szkody doznanej przez osobę ćwiczącą, instruktor zobowiązany jest sporządzić notatkę pisemną opatrzoną podpisem własnym i osoby poszkodowanej.
33. Na siłowni obowiązuje zakaz pozostawiania rzeczy osobistych oraz przebywania osób postronnych.
34. „Trening personalny” na siłowni prowadzić mogą wyłącznie trenerzy, po podpisaniu stosownej umowy z UCSiR.
35. W przypadku stwierdzenia nie stosowania się Klienta do postanowień regulaminu, pracownicy Klubu mogą zakazać czasowego korzystania z siłowni.
36. Za egzekwowanie i przestrzeganie regulaminu siłowni odpowiadają pracownicy Klubu.
37. UCSiR zastrzega sobie prawo do zmian w niniejszym Regulaminie.
38. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem decyzje podejmuje Dyrektor UCSiR.

**/-/ Dyrektor**  
**Ursynowskiego Centrum Sportu i Rekreacji**