

Regulamin Siłowni

Część ogólna:

1. Siłownia jest obiektem Tenis klubu Leszno, zarządzanym przez Dominika Wrotkowskiego
2. Powierzchnia użytkowa siłowni wynosi 32 m².
3. Z siłowni i może korzystać jednocześnie do 3 osób ćwiczących.
4. W siłowni wymagany jest czysty strój sportowy oraz obuwie **zmiennie** przeznaczone do ćwiczeń m.in. z miękką podeszwą, nie pozostawiającą zabrudzeń i rys. Zabronione jest korzystanie z siłowni w obuwiu odkrytym (klapki).
5. Wstęp na siłownię wymaga zgody Dominika Wrotkowskiego. Odbywa się na podstawie zakupionego biletu/karnetu oraz po wpisu na listę obecności w recepcji klubu.
6. Zakup biletu jednorazowego wstępu lub karnetu uprawniającego do korzystania z siłowni jest równoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu oraz regulaminem ośrodka.

Zasady korzystania:

8. Z siłowni nie można korzystać w trakcie trwania treningów personalnych.
9. Osoby korzystające z siłowni bez wcześniejszej zgody oraz w godzinach, w których zaplanowane są treningi personalne mogą zostać wyproszone.
10. Osoby, które nie ukończyły 18 lat powinny posiadać pisemną zgodę rodziców lub prawnych opiekunów na odbywanie treningu siłowego oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych.
11. Pracownicy ośrodka są uprawnieni do kontroli osoby korzystającej z siłowni w celu weryfikacji uprawnień do korzystania z poszczególnych usług.
12. Ośrodek nie zapewnia opieki instruktorskiej w siłowni.
13. Przed rozpoczęciem ćwiczeń w siłowni osoba korzystająca powinna sprawdzić stan techniczny urządzenia, z którego zamierza korzystać. W przypadku zauważenia usterki lub usterek zgłosić ten fakt w recepcji ośrodka, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody spadnie na aktualnie ćwiczących. Dla zachowania bezpieczeństwa nie wolno korzystać z niesprawnego urządzenia lub sprzętu.
14. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za skutki używania sprzętu w sposób niezgodny z jego przeznaczeniem, instrukcjami obsługi lub wskazówkami pracowników ośrodka lub bez uprzedniego zapoznania się z wyżej wymienionymi zasadami. Wszelkie skutki powyższego działania całkowicie obciążają osobę korzystającą z siłowni.
15. Ośrodek w szczególności nie ponosi odpowiedzialności za skutki korzystania z obciążeń niedostosowanych do możliwości osoby ćwiczącej.

16. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
17. W przypadku zniszczeń sprzętu, osoba ćwicząca ponosi odpowiedzialność finansową
18. Pracownicy ośrodka nie posiadają wykształcenia medycznego. W razie jakichkolwiek wątpliwości, dotyczących swojej sprawności fizycznej lub zdolności do wykonywania ćwiczeń fizycznych, przed przystąpieniem do ćwiczeń, osoba ćwicząca przed korzystaniem z siłowni powinna zasięgnąć opinii lekarskiej.

19. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do:
 1. przestrzegania powszechnie przyjętych zasad współżycia społecznego, zasad dobrego zachowania i szacunku w stosunku do pozostałych ćwiczących osób;
 2. powstrzymania się od zachowania mogącego narazić udostępnione mienie na uszkodzenie lub zniszczenie;
 3. zachowania czystości oraz powszechnie przyjętych norm higieny;
 4. podporządkowania się poleceniom pracowników ośrodka;
 5. rozpoczynania ćwiczeń po przeprowadzeniu rozgrzewki,
 6. w przypadkach koniecznych (szczególnie ćwicząc z wykorzystaniem ciężarów wolnych) wykonywać ćwiczenia tylko przy udziale asekuranta,
 7. talerze na sztandze i sztangielki zabezpieczać zaciskami,
 8. wykonywać ćwiczenia w miejscach do tego wyznaczonych,
 9. zapoznania się z instrukcjami użytkowania sprzętu (ew. uzyskania informacji od pracowników ośrodka w przypadku braku takiej instrukcji przy sprzęcie) przed przystąpieniem do jego używania; (przykładowe instrukcje użytkowania urządzeń stanowią załącznik do regulaminu),
 10. zachowania należytej ostrożności w posługiwaniu się wyposażeniem i sprzętem ośrodka;
 11. odkładania używanego sprzętu na miejsce do tego przeznaczone;

20. Na terenie siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz:
 1. wnoszenia, spożywania, używania i pozostawiania pod wpływem napojów alkoholowych, narkotyków oraz innych środków odurzających;
 2. palenia tytoniu oraz korzystania z papierosów elektronicznych;
 3. krzyczenia i używania słów powszechnie uważanych za wulgarne i obraźliwe;
 4. handlu i akwizycji oraz naklejania i pozostawiania reklam oraz ulotek;
 5. fotografowania i filmowania w celach komercyjnych bez zgody ośrodka;
 6. wprowadzania zwierząt;
 7. wnoszenia bezpiecznych narzędzi, broni, materiałów pirotechnicznych, łatwopalnych oraz wybuchowych;

21. Zaleca się szczególną ostrożność osobom noszącym okulary korekcyjne i szkła kontaktowe. Korzystanie z nich w czasie treningu odbywa się na ryzyko i odpowiedzialność ćwiczącego.
22. Wejście na siłownię muszą być wcześniej uzgodnione z Dominikiem Wrotkowskim.
23. Ryzyko związane z amatorskim uprawianiem ćwiczeń siłowych ponosi osoba korzystająca z siłowni. W przypadku osób poniżej 18 lat odpowiedzialność taką ponoszą rodzice lub opiekunowie prawni.
24. W przypadku wystąpienia niekorzystnych zmian samopoczucia, osoba ćwicząca powinna przerwać zajęcia i powiadomić pracowników ośrodka.
25. Punkt udzielania pierwszej pomocy przed medycznej znajduje się przy hali pływalni.

Postanowienia końcowe:

28. Wszelkie roszczenia wynikające z nieprzestrzegania postanowień Regulaminu Siłowni nie będą rozpatrywane.
29. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem decyzje podejmuje Dominik Wrotkowski oraz kierownik/ właściciel Tenis Klub Leszno.