

## REGULAMIN SIŁOWNI

J&J SPORT CENTER HAJTEK SPÓŁKA JAWNA W KRAKOWIE

1. Siłownia jest zarządzana przez J&J SPORT CENTER Hajtek Spółka Jawna z siedzibą w Krakowie przy ul. Winnickiej 40.
2. Siłownia czynna jest w dniach: poniedziałek –piątek: 8:00 –22:45, sobota –niedziela (święta): 8.00 –21.45.
3. Przed wejściem na siłownię należy zapoznać się z treścią Regulaminu.
4. Osoby przebywające w siłowni zobowiązane są do noszenia na rękę opasek uzyskanych przy wstępie na recepcji Ośrodka.
5. Osoby korzystające z siłowni oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i wykonują je na własną odpowiedzialność. Osoby z problemami zdrowotnymi przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.
6. Wejście na siłownię możliwe jest tylko w odpowiednim kompletnym stroju sportowym oraz czystym zmienionym obuwiu sportowym.
7. Każde urządzenie po jego użyciu powinno być odłożone na swoje miejsce.
8. Urządzenia/hantle/maszyny w trakcie przerwy między ćwiczeniami, udostępnia się innym osobom tak, aby mieli do nich swobodny dostęp.
9. Maszyny należy oczyścić/zdezynfekować po ich użyciu za pomocą dostępnych płynów i ręczników papierowych.
10. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z siłowni wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich lub za wiedzą i pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego.
11. Z siłowni mogą korzystać wyłącznie osoby, które ukończyły 16 lat.
12. Rozmowy telefoniczne powinny być ograniczone do niezbędnego minimum.
13. Nie wolno robić zdjęć lub filmować na terenie siłowni bez zgody innych korzystających.
14. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatni.
15. Szafki muszą być opróżnione po skończonym treningu, w tym samym dniu.
16. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po zapoznaniu się z instrukcją urządzenia.
17. Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować. Ćwiczenia z większym obciążeniem należy wykonywać przy asekuracji drugiej osoby lub instruktora.
18. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę siłowni.
19. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
20. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.
21. Przed ćwiczeniem należy sprawdzić stan urządzenia -wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać obsłudze Obiektu. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
22. Szkolne grupy zorganizowane mogą korzystać z siłowni pod opieką nauczyciela z odpowiednimi uprawnieniami, instruktora lub trenera po wcześniejszej rezerwacji.
23. Obsługa ma prawo wyprosić osoby łamiące postanowienia niniejszego regulaminu oraz co do których powźmie uzasadnione podejrzenie, że będą naruszać niniejszy regulamin lub przepisy prawa, nawet jeżeli korzystanie z siłowni zostało przez te osoby opłacone i niewykorzystane.
24. Osoby ćwiczące będą ponosić odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia/szkody na terenie siłowni. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada opiekun/rodzic.
25. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń siłowni oraz nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
26. Skargi i wnioski można zgłaszać na Recepcji Obiektu lub pod adresem [recepcja@jjsportcenter.pl](mailto:recepcja@jjsportcenter.pl).