

## REGULAMIN SIŁOWNI OŚRODKA WYPOCZYNKOWEGO KALWA

1. Korzystanie z siłowni jest możliwe po zapoznaniu się z regulaminem.
2. Podczas ćwiczeń obowiązuje korzystanie z dużego ręcznika oraz dokonywanie dezynfekcji sprzętu po ćwiczeniach.
3. Podstawą do korzystania z siłowni jest zakup biletu jednorazowego lub zameldowanie na ośrodku.
4. Osoby korzystające z siłowni oświadczają, iż 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.
5. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
6. Wejście na siłownię możliwe jest tylko w odpowiednim kompletnym stroju sportowym oraz czystym zmienionym obuwiu sportowym.
7. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po zapoznaniu instrukcji urządzenia.
8. 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.
9. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub przebywania na siłowni źle się poczują, zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę siłowni.
10. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
11. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami instruktora w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.
12. Przed ćwiczeniem należy sprawdzić stan urządzenia – wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać obsłudze siłowni.
13. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
14. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane zgodnie z ich przeznaczeniem.
15. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko.
16. Zakazuje się prowadzenia treningów personalnych przez osoby nieupoważnione do tego typu działań w siłowni O.W. Kalwa
17. Obsługa ma prawo wyprosić osoby łamiące postanowienia niniejszego regulaminu oraz co do których poweźmie uzasadnione podejrzenie, że będą naruszać niniejszy regulamin lub przepisy prawa, nawet jeżeli korzystanie z siłowni zostało przez te osoby opłacone i niewykorzystane.
18. Osoby ćwiczące będą ponosić odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia/szkody na terenie siłowni.
19. Kalwa Sp. z o. o. nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń siłowni oraz nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
20. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z siłowni za wiedzą i pisemną zgodą opiekuna.
21. Na siłowni obowiązuje zakaz wstępu dzieciom poniżej 13 roku życia oraz osobom znajdującym się pod wpływem alkoholu.
22. Dopuszcza się korzystanie z siłowni w godzinach innych niż wyznaczone. W tym czasie ćwiczący oświadczają, iż odpowiada całkowicie za swoje bezpieczeństwo i ryzyko ewentualnych kontuzji oraz nie będzie wnosił żadnych roszczeń w razie jakiegokolwiek urazu.