

# **Regulamin Siłowni Mike Gym**

**obowiązujący od dnia 2 listopada 2020 r.**

## **§ 1**

### **Postanowienia ogólne**

1. Siłownia jest czynna w:
  - a) poniedziałek w godzinach 9.00 – 22.00
  - b) wtorek w godzinach 12.00 – 22.00
  - c) środa w godzinach 9.00 – 22.00
  - d) czwartek w godzinach 12.00 – 22.00
  - e) piątek w godzinach 9.00 – 22.00
  - f) sobota w godzinach 9.00 – 13.00
2. Użytkownikami Siłowni mogą być wyłącznie osoby, które zaakceptowały postawienia niniejszego regulaminu oraz zobowiązały się do jego stosowania.
3. Instruktorzy, trenerzy oraz inni pracownicy obsługi Siłowni mają prawo wydawać użytkownikom wytyczne/polecenia o charakterze porządkowym i organizacyjnym. Niezastosowanie się do poleceń/wytycznych będzie traktowane jako nie przestrzeganie postanowień niniejszego regulaminu.
4. Użytkownicy zobowiązani są do bezwzględnego podporządkowania się komunikatom oraz sygnałom o charakterze ostrzegawczym lub informacyjnym.
5. W przypadku niestosowania się do postanowień niniejszego regulaminu, Użytkownik może zostać wyproszony z siłowni, a bilet wstępu lub karnet na Siłownię może zostać unieważniony bez zwrotów jakichkolwiek kosztów.
6. Siłownia nie ponosi odpowiedzialności za utratę, uszkodzenie lub zniszczenie rzeczy wniesionych na teren Siłowni, a ponadto nie odpowiada za rzeczy pozostawione przez Użytkowników. Rzeczy pozostawione na Siłowni po jej zamknięciu nie są przechowywane i podlegają usunięciu tak jak odpady.
7. Siłownia nie ponosi odpowiedzialności za wypadki i zdarzenia spowodowane nieprzestrzeganiem postanowień niniejszego regulaminu, a także powstałe wskutek winy Użytkowników. W szczególności, Siłownia nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń i przyrządów Siłowni oraz nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
8. Użytkownicy Siłowni odpowiadają na zasadach ogólnych za wszelkie szkody wyrządzone ich działaniem lub zaniechaniem. W szczególności Użytkownicy ponoszą pełną odpowiedzialność za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia na terenie siłowni oraz uszkodzenia sprzętu.
9. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada rodzic lub opiekun.

## **§ 3**

### **Zasady korzystania z Siłowni**

1. Z Siłowni mogą korzystać osoby, pełnoletnie, z zastrzeżeniem pkt 2 i 3.

2. Osoby które ukończyły 16 lat mogą samodzielnie korzystać z Siłowni pod warunkiem wyrażenia pisemnej zgody przez rodzica/opiekuna prawnego, zgodnie z wzorem stanowiącym załącznik nr 1 niniejszego regulaminu. Rodzic/opiekun prawny w szczególności jest informowany, iż niepełnoletni Użytkownik korzysta z Siłowni samodzielnie, a także, iż Siłownia nie ponosi odpowiedzialności za wypadki i zdarzenia będące wynikiem niestosowania się przez niepełnoletniego Użytkownika do regulaminu, instrukcji korzystania ze sprzętów i poleceń instruktora, trenera bądź pracownika obsługi Siłowni. Stosowne oświadczenie należy przedłożyć przed rozpoczęciem korzystania z Siłowni.
3. Osoby poniżej 16 roku życia mogą korzystać z Siłowni wyłącznie w obecności pełnoletniego opiekuna, instruktora lub trenera, który będzie sprawował pieczę oraz zapewni bezpieczeństwo niepełnoletniemu Użytkownikowi.
4. Z siłowni mogą korzystać wyłącznie Użytkownicy, których stan zdrowia pozwala na wykonywanie ćwiczeń fizycznych. Użytkownicy wykonują ćwiczenia wyłącznie na własne ryzyko i własną odpowiedzialność. Użytkownicy oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Osoby z problemami zdrowotnymi przed przystąpieniem do ćwiczeń i korzystania z Siłowni powinny skonsultować się z lekarzem.
5. W przypadku złego samopoczucia, urazów, kontuzji, wszelkich problemów zdrowotnych oraz ciąży należy poinformować o tym instruktora lub trenera.
6. Użytkownicy Siłowni zobowiązani są do posiadania i korzystania z Siłowni:
  - a) w stroju sportowym,
  - b) w zmiennym obuwiu sportowym,
  - c) z dużego ręcznika, przeznaczonego wyłącznie do treningu, który ze względów higienicznych przed rozpoczęciem ćwiczeń należy rozkładać na urządzeniach. W razie braku ręcznika, obowiązkowe jest stosowanie środka dezynfekującego wraz z ręcznikiem papierowym, które znajduje się w wyznaczonych miejscach na Siłowni.
7. W pomieszczeniach sanitarnych typu szatnie i prysznic obowiązuje obuwie typu – klapki.
8. W pomieszczeniach Siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
9. Po przyjeździe na Siłownię użytkownik zobowiązany jest zgłosić obecność i wolę korzystania z Siłowni w recepcji Siłowni instruktorowi, trenerowi lub pracownikowi obsługi. Osoby te uprawnione są do zweryfikowania ważności karnetu. Przed rozpoczęciem korzystania z Siłowni należy zapoznać się z regulaminem Siłowni.
10. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy wykonać indywidualną rozgrzewkę, a także sprawdzić stan urządzenia – wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłosić do instruktora, trenera lub pracownika obsługi Siłowni.
11. Wszelkie urządzenia i sprzęt na Siłowni mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
12. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
13. Użytkownicy 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, trenera lub instruktora.
14. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
15. Użytkownik korzystająca ze sprzętów i maszyn na Siłowni, a w szczególności z wolnych ciężarów, hantli, sztang i talerzy po zakończeniu ćwiczeń porządkuje miejsce ćwiczeń i/lub sprzęty, urządzenia i odnosi je na miejsce usytuowania.

16. Użytkownicy ćwiczący w ramach indywidualnych zajęć sportowych prowadzonych pod opieką trenera lub instruktora, Użytkownicy ćwiczący w ramach przygotowania do współzawodnictwa sportowego prowadzonych pod opieką trenera lub instruktora, a także Użytkownicy ćwiczący w ramach grupowych zajęć sportowych obowiązani są do wykonywania ćwiczeń zgodnie z poleceniami i instrukcjami trenera lub instruktora.
17. Siłownia nie odpowiada za brak miejsca na urządzeniach siłowych spowodowany nadmierną ilością ćwiczących osób.
18. Na terenie Siłowni zabrania się:
  - a) biegania (nie dotyczy korzystania z bieżni),
  - b) używania urządzeń oraz sprzętu treningowego w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem,
  - c) używania przyrządów i sprzętów uszkodzonych lub niesprawnych.
  - d) wnoszenia przedmiotów stanowiących zagrożenie dla zdrowia i życia użytkowników (tj. w szczególności ostrych narzędzi, szklanych opakowań, puszek etc.),
  - e) wstępu i przebywania dla osób, znajdujących się w stanie wskazującym na spożycie alkoholu lub będących pod wpływem substancji odurzających i psychotropowych,
  - f) korzystania z Siłowni, uczestnictwa w ćwiczeniach po spożyciu alkoholu lub pod wpływem substancji odurzających i psychotropowych oraz w przypadku złego stanu zdrowia lub złego samopoczucia.
  - g) niszczenia wszelkich rzeczy stanowiących wyposażenia Siłowni,
  - h) zaśmiecania i zanieczyszczania pomieszczeń,
  - i) palenia tytoniu

#### **§ 4**

#### **Oplaty za korzystanie z Siłowni**

1. Warunkiem korzystania z Siłowni jest zakup jednorazowego biletu wstępu lub karnetu. Karnet wystawiany jest imiennie; karnetem może posługiwać się tylko właściciel.
2. Opłata za wstęp na Siłownię pobierana jest z góry, według cennika i nie podlega zwrotowi.

Faktury obejmujące należności za wstęp na Siłownię są wystawiane każdorazowo na wniosek. Użytkownika zgłoszony przed zakupem biletu lub karnetu.
3. Zakup biletu lub karnetu jest traktowany jako akceptacja warunków regulaminu Siłowni.
4. Karnety ważne są przez 1, 3 lub 6 miesięcy, w zależności od rodzaju karnetu. Karnet wystawiony na dany miesiąc lub w odpowiednich ramach czasowych (od-do) musi być wykorzystany w danym miesiącu lub określonych ramach czasowych. Nie można przedłużać ważności karnetu (niezależnie od zdarzeń losowych czy sytuacji osobistej Użytkownika).
5. Karnet uprawnia do wstępu na Siłownię w dniach i w godzinach jej otwarcia oraz w okresie jego ważności.
6. W przypadku niewykorzystania karnetu w okresie jego ważności, karnet traci ważność i nie należy się za niego zwrot pieniędzy.

## Załącznik numer 1 do Regulaminu Siłowni Mike Gym

(wzór oświadczenia rodzica/opiekuna prawnego na korzystanie z Siłowni przez  
niepełnoletniego Użytkownika)

.....  
miejsowość/data

### OŚWIADCZENIE

Oświadczam, że ja .....zam.....  
(imię i nazwisko, adres matki/ojca/opiekuna prawnego niepełnoletniego Użytkownika)

tel.....jako matka / ojciec / opiekun prawny  
(telefon matki/ojca/opiekuna prawnego niepełnoletniego Użytkownika)

..... wyrażam zgodę na korzystanie przez  
(imię i nazwisko niepełnoletniego Użytkownika)

.....który/która ukończyła .....lat  
(imię i nazwisko niepełnoletniego Użytkownika) (wiek niepełnoletniego Użytkownika)

z Siłowni Mike Gym w Wojniczu.

Oświadczam, że zapoznałem /zapoznałam się z Regulaminem Siłowni Mike Gym,  
w szczególności z zasadami korzystania z Siłowni, z zasadami odpowiedzialności za szkody,  
w tym z zasadami odpowiedzialności za szkody wyrządzone przez niepełnoletnich  
Użytkowników.

.....  
(czytelny podpis matki/ojca/opiekuna  
prawnego niepełnoletniego użytkownika)