

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI

1. Siłownia czynna jest codziennie: poniedziałek – piątek w godz. 12:00 –21:00 , sobota – niedziela i święta w godz. 12 00 -16 00
2. Dopuszcza się zmianę godzin i dni otwarcia siłowni przez właściciela siłowni Old School Gym.
3. Korzystanie z siłowni jest możliwe po zapoznaniu się z regulaminem siłowni.
4. Podstawą do korzystania z siłowni jest zakup biletu jednorazowego wstępu lub karnetu.
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. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
7. Wejście na siłownię możliwe jest tylko w odpowiednim kompletnym stroju sportowym oraz czystym zmienionym obuwiu sportowym.
8. Obowiązkowo należy korzystać z ręcznika podczas ćwiczeń.
9. Obsługa siłowni ma prawo odmówić wstępu na siłownię osobom bez odpowiedniego stroju sportowego do ćwiczeń, a w szczególności obuwia.
10. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z siłowni za wiedzą i pisemną zgodą opiekuna (na prośbę obsługi klient ma obowiązek okazać dokument potwierdzający tożsamość).
11. Na siłowni obowiązuje zakaz wstępu dzieciom poniżej 14 roku życia.
12. Właściciel siłowni Old School Gym nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatni
13. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po zapoznaniu się z instrukcją urządzenia.
14. 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.
15. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę siłowni w razie nieobecności obsługi współćwiczącego lub właściciela siłowni Old School Gym Tel. 50 22 999 48.
16. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
17. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.
18. Przed ćwiczeniem należy sprawdzić stan urządzenia - wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać obsłudze lub pod właściciela siłowni Old School Gym Tel 50 22 999 48.
19. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.

20. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
21. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
22. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko w sposób zalecony przez instruktora.
23. Szkolne grupy zorganizowane mogą korzystać z siłowni pod opieką nauczyciela z odpowiednimi uprawnieniami, instruktora lub trenera po wcześniejszej rezerwacji.
24. Każda osoba korzystająca pierwszy raz z urządzeń siłowni ma obowiązek zapoznać się z zasadami bezpiecznego korzystania z urządzenia i sposobem wykonywania ćwiczeń,
25. Korzystanie z urządzeń siłowni odbywa się bez nadzoru i opieki zarządzającego siłownią.
26. Obsługa ma prawo wyprosić osoby łamiące postanowienia niniejszego regulaminu oraz co do których powzięcie uzasadnione podejrzenie, że będą naruszać niniejszy regulamin lub przepisy prawa, nawet jeżeli korzystanie z siłowni zostało przez te osoby opłacone i niewykorzystane.
27. Osoby ćwiczące będą ponosić odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia/szkody na terenie siłowni.
28. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada opiekun grupy lub rodzice.
29. Właściciel siłowni Old School Gym nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń siłowni oraz nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
30. Osoby korzystające z urządzeń siłowni nie mogą być pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających.
31. Na teren siłowni zabrania się wnoszenia wszelkiego rodzaju niebezpiecznych przedmiotów, środków odurzających i substancji psychotropowych.
32. Na terenie siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania napoi alkoholowych, jak również palenia tytoniu.
33. Osoby korzystające z urządzeń siłowni ćwiczą na własną odpowiedzialność.
34. Organizowanie zawodów sportowych czy wykorzystanie siłowni do innych celów jest możliwe jedynie za pisemną zgodą właściciela siłowni.
35. Imprezy, zawody i turnieje na siłowni odbywają się w oparciu o odrębne regulaminy.
36. Wszystkie skargi i wnioski należy składać do właściciela siłowni Old School Gym Marcin Kania Tel. 50 22 999 48