

## **Regulamin korzystania z siłowni w CENTRUM SPORTU RASZYN**

1. Każdy Klient siłowni zobowiązany jest do zapoznania się i bezwzględnego przestrzegania Regulaminu obiektu w którym znajduje się siłownia oraz Regulaminu Siłowni.
2. Korzystanie z siłowni jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
3. Siłownia jest integralną częścią Centrum Sportu Raszyn.
4. Z siłowni mogą korzystać osoby pełnoletnie oraz dzieci, które ukończyły 14 rok życia pod opieką prawnego opiekuna lub za okazaniem pisemnej zgody prawnych opiekunów (wzór zgody znajduje się na naszej stronie / w kasach CSR)
5. Na terenie siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania napojów alkoholowych, palenia tytoniu lub innych środków odurzających oraz przebywania osób w stanie nietrzeźwym.
6. Wstęp na siłownię dozwolony jest jedynie w godzinach jej otwarcia, w obecności instruktora, po uiszczeniu opłaty za usługę w kasie CSR.
7. Treningi personalne na terenie obiektów CSR mogą przeprowadzać tylko i wyłącznie trenerzy/instruktorzy, którzy w kasie CSR wykupili tzw. "miesięczne pozwolenie na prowadzenie treningów personalnych" i są wpisani na listę trenerów, którzy w ramach tej licencji współpracują z CSR. Klient siłowni CSR zainteresowany treningami indywidualnymi z trenerem personalnym jest zobowiązany wykupić bilet jednorazowy na siłownię lub korzystać w ramach zakupionego karnetu. Zarówno osoby korzystające z usług nie rekomendowanych przez CSR trenerów/instruktorów, jak i sami trenerzy/instruktorzy nie posiadający zakupionego "miesięcznego pozwolenia na prowadzenie treningów personalnych", będą usuwani z siłowni CSR.
8. Do uczestnictwa w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy, czyste zmienione obuwie oraz konieczne jest posiadanie ręcznika.
9. Kluczyki do szafek przebieralni należy pobrać w kasach.
10. Torby oraz ubrania wierzchnie należy pozostawić w szatni.
11. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
12. Ćwiczący zobowiązani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom instruktora.
13. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy natychmiast powiadomić instruktora siłowni.
14. Za wyrządzone szkody materialne powstałe na skutek nieprawidłowego korzystania z urządzeń odpowiada korzystający, a w przypadku osób niepełnoletnich ich prawni opiekunowie.
15. Każda osoba korzystająca ze sprzętu na siłowni odnosi na właściwie miejsce używane podczas ćwiczeń przedmioty.
16. W siłowni nie rzuca się sztangami, hantlami oraz talerzami.
17. Obowiązkowa jest asekuracja podczas ćwiczenia – wyciskanie leżąc.

18. Zabrania się zajmowania sprzętu, jeśli nie korzysta się z niego aktywnie. Obejmuje to w szczególności: siedzenie na maszynach, prowadzenie rozmów, korzystanie z telefonu, odpoczynek lub obserwowanie innych.
19. Po zakończeniu serii należy niezwłocznie zwolnić sprzęt. Odpoczynek między seriami powinien odbywać się poza sprzętem, tak aby umożliwić innym korzystanie.
20. Nie wolno „rezerwować” sprzętu dla innych osób. Sprzęt jest ogólnodostępny i żadne przedmioty (ręczniki, torby, butelki) nie mogą służyć jako forma rezerwacji.
21. Jeśli w pobliżu czeka inny użytkownik, należy umożliwić mu ćwiczenie w systemie naprzemiennym. W małej siłowni płynność korzystania jest kluczowa — każdy ma równe prawo do sprzętu.
22. Trener lub obsługa mają prawo poprosić o zwolnienie sprzętu, jeśli użytkownik z niego nie korzysta. Odmowa może skutkować upomnieniem lub koniecznością opuszczenia strefy siłowni.
23. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
24. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad oraz zawleczek.
25. Zmiany obciążenia wykonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.
26. Opiekun siłowni ma prawo usunąć osoby nieprzestrzegające regulaminu.
27. Niezastosowanie do postanowień w/w regulaminu spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z siłowni.
28. W przypadku zagubienia lub uszkodzenia kluczyka do szafki pobierana jest opłata wg. cennika.
29. Ostatnie wejście na siłownię możliwe jest 1h przed planowanym zamknięciem według podanych godzin otwarcia siłowni.
30. Centrum Sportu Raszyn nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń sportowo-rehabilitacyjnych znajdujących się na siłowni.
31. Centrum Sportu Raszyn nie odpowiada za przedmioty pozostawione w pomieszczeniu siłowni.
32. Centrum Sportu Raszyn zastrzega sobie prawo okresowego zamknięcia siłowni w przypadku organizowanych zawodów oraz prac remontowych.
33. Obiekt siłowni jest monitorowany całodobowo.

Dyrektor Centrum Sportu Raszyn w Raszynie