

Regulamin korzystania z siłowni w CENTRUM SPORTU RASZYN

1. Każdy Klient siłowni zobowiązany jest do zapoznania się i bezwzględnego przestrzegania Regulaminu Ogólnego Centrum Sportu Raszyn 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 dorosłe oraz dzieci powyżej 14 roku życia. Dzieci do 14 lat mogą przebywać na terenie siłowni pod opieką dorosłego opiekuna.
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 otwarcia, w obecności instruktora upoważnionego do prowadzenia zajęć oraz 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 recepcji.
10. Torby oraz ubrania wierzchnie należy pozostawić w szatni.
11. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
12. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po wstępnym instruktażu.
13. Ćwiczący zobowiązani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom instruktora.
14. Po wejściu na siłownię obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
15. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy natychmiast powiadomić instruktora siłowni.
16. Za wyrządzone szkody materialne powstałe na skutek nieprawidłowego korzystania z urządzeń odpowiada korzystający, a w przypadku osób niepełnoletnich ich prawni opiekunowie.
17. Każda osoba korzystająca ze sprzętu na siłowni odnosi na właściwie miejsce używane podczas ćwiczeń przedmioty.

18. W siłowni nie rzuca się sztangami, hantlami oraz talerzami.
19. Obowiązkowa jest asekuracja podczas ćwiczenia – wyciskanie leżąc.
20. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
21. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
22. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad oraz zawleczek.
23. Zmiany obciążenia wykonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.
24. Właściwie dobrane obciążenie to takie, które powoduje, że ostatnie w serii ćwiczenie wykonujemy z trudem.
25. Pomiędzy seriami należy stosować odpoczynek około 1-2 min.
26. Opiekun siłowni ma prawo usunąć osoby nieprzestrzegające regulaminu.
27. Siłownia nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń sportowo-rehabilitacyjnych.
28. Niezastosowanie do postanowień w/w regulaminu spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z siłowni.
29. W przypadku zagubienia lub uszkodzenia kluczyka do szafki pobierana jest opłata wg cennika.
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