

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI - GRWgym

1. Siłownia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 16.30-21.30, soboty 9.00-14.00, niedziele - zamknięte.
2. Korzystanie z siłowni możliwe jest po zapoznaniu się z regulaminem.
3. Korzystanie z siłowni możliwe jest po wcześniejszej (co najmniej 24 godzinnej) rezerwacji miejsca poprzez formularz dostępny na koncie w MOJE GRW. W przypadku przekroczenia limitu osób przebywających na siłowni, Klub może odmówić rezerwacji miejsca.
4. Przed wejściem na siłownię należy wpisać się do SPIS WEJŚCIA I WYJŚCIA podając godzinę wejścia oraz po zakończeniu treningu należy wpisać godzinę wyjścia.
5. Z siłowni mogą korzystać tylko osoby (osoby pełnoletnie), które dokonały zapisu przez stronę internetową zapisy.grawitacja.com.pl i stały się członkami K. S. Grawitacja.
6. Osoby korzystające z siłowni nie mogą mieć 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.
7. K.S. Grawitacja nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń siłowni oraz nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
8. K.S. Grawitacja nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w siłowni.
9. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winny ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
10. W pomieszczeniu siłowni przebywają tylko ćwiczące osoby.
11. Zabrania się wstępu i przebywania osób znajdujących się w stanie wskazującym na spożycie napojów alkoholowych lub będących pod wpływem substancji odurzających i psychotropowych.
12. Wejście na siłownię możliwe jest tylko w odpowiednim i kompletnym stroju sportowym oraz czystym, zmienionym obuwiu.
13. Podczas ćwiczeń należy korzystać z ręcznika.
14. Obsługa klubu ma prawo odmówić wstępu na siłownię osobom bez odpowiedniego stroju sportowego do ćwiczeń.
15. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po zapoznaniu się z instrukcją urządzenia
16. Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować.
17. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić klub.
18. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
19. Przed ćwiczeniem należy sprawdzić stan urządzenia - wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać do recepcji klubu.
20. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
21. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
22. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku
23. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko oraz je zdezynfekować.

Data, podpis