

REGULAMIN STREFY FITNESS Śremski Sport Sp. z o.o.

§1 Przepisy ogólne

1. STREFA FITNEES obejmuje SIŁOWNIĘ, STREFĘ CARDIO, ZAJĘCIA FITNESS, STREFE WALKI.
2. W przypadku organizacji imprez sportowych lub zajęć zorganizowanych, zarządzający ma prawo do zmiany godzin korzystania z Strefy Fitness, zamknięcia jej w części lub całości.
3. Każda osoba korzystająca z Strefy Fitness jest zobowiązana do zapoznania się z regulaminem obowiązującym na jej terenie i podporządkowania się jego przepisom oraz poleceniom obsługi.
4. Zasady bezpieczeństwa i odpowiedzialności:
 - Każdy korzystający z Strefy Fitness przebywa w niej na własną odpowiedzialność, zarówno zdrowotną (trenujący jest świadom iż stan jego zdrowia winien umożliwiać mu branie udziału w zajęciach i że nie istnieją przeciwwskazania do trenowania) jak i finansową (trenujący zapewnia sobie odpowiednią odzież, w szczególności obuwie sportowe dostosowane do danej dyscypliny sportowej) i ponosi ryzyko związane z amatorskim uprawianiem sportu.
 - Każdy z trenujących zobowiązany jest na własny koszt i we własnym zakresie skonsultować swój stan zdrowia z lekarzem
 - Każdy z trenujących jest zobligowany we własnym zakresie i na koszt własny zapoznać się z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa dla danej dyscypliny sportowej
 - Przystąpienie do Strefy Fitness jest jednoznaczne z potwierdzeniem, że pod względem zdrowotnym trenujący spełnia warunki do wzięcia udziału w zajęciach oraz że trenujący posiada podstawową wiedzę z zakresu bezpieczeństwa
 - Poucza się trenującego, iż powinien posiadać ubezpieczenie NNW od nieszczęśliwych wypadków obejmujące uprawianie sportów. Koszt ww. ubezpieczenia oraz wybór firmy ubezpieczeniowej jest obowiązkiem trenującego
 - Śremski Sport nie ponosi odpowiedzialności prawnej za osoby chore i wynikające z tego powodu wypadki oraz za skutki wypadków odniesionych podczas treningu
5. Z Strefy Fitness mogą korzystać osoby:
 - które ukończyły 18 lat – samodzielnie, na własną odpowiedzialność

- które nie ukończyły 18 lat - za wiedzą i pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego
 - które nie ukończyły 15 lat - pod bezpośrednią opieką rodzica /opiekuna prawnego/
6. W pomieszczeniach Strefy Fitness mogą przebywać tylko osoby ćwiczące.
 7. Zakazuje się przebywania w pomieszczeniach Strefy Fitness dzieci poniżej 10 roku życia.
 8. Podstawą do korzystania z Strefy Fitness jest posiadanie karnetu, karty sportowej (Benefit Systems, Fit Profit, OK Systems) lub opłacenie wejścia jednorazowego.
 9. Wykupiony karnet jest imienny i nie może być wykorzystany przez osoby trzecie.
 10. Opłacenie wejścia jednorazowego upoważnia do jednego wstępu, karnet do wielokrotnego wstępu w okresie na który został wydany. Użytkownicy z wykupionymi karnetami mają pierwszeństwo korzystania z Strefy Fitness.
 11. Karnety wystawiane są na czas określony łącznie z sobotami, niedzielami i świętami. Śremski Sport jednocześnie zastrzega sobie prawo do zamknięcia Strefy Fitness w okresie świątecznym.
 12. Niewykorzystany w terminie karnet traci ważność i nie należy się za niego zwrot pieniędzy.
 13. Każda osoba korzystająca z sprzętu sportowego i urządzeń znajdujących się w Strefie Fitness jest obowiązana do zapoznania się z ich instrukcją obsługi i użytkowania oraz do jej bezwzględneho przestrzegania.
 14. Zabronione jest wszelkie postępowanie zagrażające bezpieczeństwu własnemu lub innych użytkowników oraz stanowi sanitarno-higienicznemu Strefy Fitness, w szczególności:
 - Przebierania się poza szatnię.
 - Wnoszenie i spożywanie napojów alkoholowych oraz środków odurzających.
 - Palenie tytoniu i używanie otwartego ognia.
 - Żucie gumy i spożywanie pokarmów.
 - Wnoszenie opakowań szklanych, puszek, ostrych narzędzi, broni oraz innych niebezpiecznych przedmiotów.
 - Niszczenie urządzeń i wyposażenia siłowni.
 - Wnoszenie przedmiotów utrudniających komunikację.
 - Hałasowanie, przeszkadzanie ćwiczącym na terenie Strefy Fitness.
 - Wchodzenie na konstrukcję przyrządów w innych miejscach niż do tego przeznaczone.
 - Ustawianie na przyrządach jakichkolwiek przedmiotów i sprzętu (toreb, butelek, itp.).

- Ćwiczenie z nie spiętymi długimi włosami oraz z biżuterią i ozdobami, mogącymi spowodować uszkodzenie ciała.
 - Dokonywanie jakiegokolwiek modyfikacji przyrządów oraz przemieszczania wyposażenia ruchomego bez zgody personelu.
 - Korzystania z wyposażenia Strefy Fitness niezgodnie z ich przeznaczeniem.
 - Wykonywania ćwiczeń na urządzeniach uszkodzonych lub niesprawnych.
 - Prowadzenie działalności szkoleniowej i zarobkowej bez zgody kierownictwa
 - Wnoszenia toreb sportowych.
15. Ponadto:
- Użytkowanie Strefy Fitness możliwe jest tylko w odpowiednim kompletnym stroju sportowym oraz czystym zmienionym obuwiu sportowym.
 - Obowiązkowo należy korzystać z ręcznika podczas ćwiczeń.
 - Obsługa Strefy Fitness ma prawo odmówić wstępu na siłownię osobom bez odpowiedniego stroju sportowego do ćwiczeń, a w szczególności obuwia.
16. Na terenie Strefy Fitness nie zapewnia się stałej opieki medycznej. W celu uzyskania pierwszej pomocy przedlekarskiej należy zgłosić się do pracownika obiektu sportowego w recepcji.
17. W celu uzyskania pomocy osoby niepełnosprawne lub ich opiekunowie proszeni są zgłoszenie się w recepcji.
18. Obsługa obiektu ma prawo wyprosić osoby łamiące postanowienia niniejszego regulaminu oraz co do których powźmie uzasadnione podejrzenie, że będą naruszać niniejszy regulamin lub przepisy prawa, nawet jeżeli korzystanie z Strefy Fitness zostało przez te osoby opłacone i niewykorzystane.
19. Spółka nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szafkach oraz w innych miejscach na terenie siłowni.
20. Osoby korzystające z Strefy Fitness, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni i strefie cardio źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić instruktora lub obsługę obiektu.
21. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami instruktora w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.
22. Przed ćwiczeniem należy sprawdzić stan urządzenia - wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać instruktorowi lub obsłudze obiektu.
23. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko treningowe.
24. Szkolne grupy zorganizowane mogą korzystać z Strefy Fitness pod opieką nauczyciela z odpowiednimi uprawnieniami, instruktora lub trenera po wcześniejszej rezerwacji.

25. Do prowadzenia ćwiczeń/szkoleń w Strefie Fitness i na urządzeniach siłowni uprawnieni są przede wszystkim trenerzy i instruktorzy mający stosowne uprawnienia.
26. Spółka nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń Strefy Fitness oraz nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
27. Osoby korzystające z Strefy Fitness zobowiązane są do przestrzegania niniejszego regulaminu.
28. Osoby niszczące sprzęt lub urządzenia Strefy Fitness ponoszą odpowiedzialność materialną za szkody, które wyrządziły w wysokości 100% wartości szkody.
29. Wszystkie skargi i wnioski należy składać do Prezesa Spółki.
30. Prosimy o przynoszenie swoich kłódek do szafek w szatniach.
31. Niniejszy Regulamin Strefy Fitness jest uzupełnieniem Regulaminów Siłowni, Strefy Cardio i Zajęć Fitness.

§2 REGULAMIN SIŁOWNI

1. Osoby korzystające zobowiązuje się do zapoznania się i przestrzegania Regulaminu Strefy Fitness i niniejszego Regulaminu Siłowni
2. Siłownia jest otwarta codziennie w godz. od 6:30 do 22:00.
3. W przypadku organizacji imprez sportowych lub zajęć zorganizowanych zarządzający ma prawo do zmiany godzin korzystania z siłowni, zamknięcia jej w części lub całości.
4. Dopuszcza się zmianę godzin i dni otwarcia siłowni za zgodą Prezesa Spółki.
5. Każda osoba korzystająca z siłowni jest zobowiązana do zapoznania się z regulaminem obowiązującym na jej terenie i podporządkowania się jego przepisom oraz poleceniom obsługi.
6. Każdy korzystający z siłowni przebywa w niej na własną odpowiedzialność i ponosi ryzyko związane z amatorskim uprawianiem sportu.
7. Jednocześnie z siłowni może korzystać maksymalnie 35 osób.
8. Wstęp na siłownię odbywa się po wykupieniu biletu lub karnetu na określony godzinami trening. Po upływie tego czasu użytkownik jest zobowiązany opuścić salę siłowni.
9. Każda osoba korzystająca z sprzętu sportowego i urządzeń znajdujących się w siłowni jest obowiązana do zapoznania się z ich instrukcją obsługi i użytkowania oraz do jej bezwzględnie przestrzegania.
10. Ćwiczenia z większym obciążeniem należy wykonywać przy asekuracji drugiej osoby lub instruktora.

11. Zabrania się :
 - gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach, oraz wkładania kończyn pomiędzy ruchome części segmentów przyrządów.
 - Zakładania na sztangę talerzy niezabezpieczonych zaciskami i o różnej wadze po obu końcach sztangi.
 - Prowadzenie działalności szkoleniowej i zarobkowej bez zgody kierownictwa
 - Wnoszenia toreb sportowych.
12. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po wstępnym instruktażu.
13. Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować.
14. Śremski Sport nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w pomieszczeniach siłowni
15. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
16. W przypadku nieznamienia zasad korzystania z urządzeń należy zwrócić się do osoby prowadzącej siłownię.
17. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania niniejszego Regulaminu Siłowni oraz Regulaminu Strefy Fitness
18. W przypadku braku aktywnego karnetu lub wykupionego wejścia jednorazowego należy udać się do kasy. Następnie, z aktywnym karnetem podejść do bramki siłowni znajdującej się na parterze i przyłożyć dłoń do czytnika biometrycznego lub pasek do symbolu "RFID". Bramka automatycznie zwolni blokadę i umożliwi wejście na siłownię.
19. Zakazuje się samodzielnej obsługi klimatyzacji i sprzętu grającego. Wszelkie zastrzeżenia związane z tymi urządzeniami prosimy zgłaszać obsłudze

§3 REGULAMIN ZAJĘĆ FITNESS

1. Uczestnik zajęć zobowiązuje się do zapoznania się i przestrzegania Regulaminu Strefy Fitness i niniejszego Regulaminu Zajęć Fitness.
2. Organizatorem zajęć jest Śremski Sport Sp. z o.o.
3. Zajęcia fitness organizowane są zgodnie z harmonogramem dostępnym na stronie <http://sremskisport.cms.efitness.com.pl>.
4. Ilość uruchomionych zajęć w danym okresie będzie uzależniona od ilości chętnych osób.
5. Z zajęć mogą korzystać osoby, które wykupiły wejście na zajęcia lub posiadają ważny karnet, którym może posługiwać się tylko jego właściciel. Cena karnetu nie uwzględnia ubezpieczenia.
6. Należność za zajęcia należy uiścić przed ich rozpoczęciem.

7. Śremski Sport honoruje karnety Benefit Systems, Fit Profit, Ok Systems.
8. Zajęcia odbywają się w grupach liczących maksymalnie 35 osób.
9. Korzystanie z wszelkich urządzeń i przyrządów fitness musi być zgodne z ich przeznaczeniem.
10. Klient jest zobowiązany do przychodzenia na zajęcia punktualnie. Nie jest dopuszczalne wchodzenie na salę ćwiczeń grupowych po rozpoczęciu zajęć.
11. Śremski Sport nie odpowiada za brak miejsca na sali, spowodowanych nadmierną ilością ćwiczących osób. Miejsce na zajęcia należy zarezerwować on-line. Szybsza rezerwacja daje większą szansę dostania się na dane zajęcia.
12. Klientowi, który zapisze się na zajęcia fitness i nie odwoła swojej nieobecności zostanie przyznana kara. Osobom posiadającym:
 - karnet miesięczny (Open Gold, Open Fitness, Aktywni 50+, Cardio) – w przypadku powtarzającego się nieprzestrzegania regulaminu przyznana zostanie blokada rezerwacji co najmniej na tydzień,
 - kartę Multi Sport – przyznana zostanie blokada rezerwacji na zajęcia na tydzień.
13. Rezygnację z zajęć można dokonać drogą internetową <http://sremskisport.cms.efitness.com.pl/> poprzez zakładkę strefa klienta lub w wyjątkowych sytuacjach wysyłając sms podając imię i nazwisko oraz nazwę zajęć (np. Proszę o wypisanie z zajęć ABT – Jan Kowalski) pod numer telefonu 887 888 214 lub 61 222 86 83, **najpóźniej 2 godziny przed zajęciami.**
14. Zajęcia prowadzi wykwalifikowana kadra instruktorska zatrudniona w Śremskim Sporcie Sp. z o.o.
15. Śremski Sport Sp. z o.o. oraz osoba prowadząca zajęcia nie odpowiada za szkody i ewentualne kontuzje klientów wynikające z niestosowania się do jego poleceń i wskazówek.
16. Śremski Sport zastrzega sobie prawo do zmiany - odwołania zajęć w przypadku, gdy na daną formę jest wpisanych mniej niż 4 ćwiczących.
17. Śremski Sport ma prawo do zmiany instruktora prowadzącego.
18. Wszystkie osoby przebywające na terenie sali zobowiązane są do podporządkowania się poleceniom instruktorów i pracowników Śremskiego Sportu.
19. W przypadku złego samopoczucia lub dysfunkcji aparatu ruchu należy niezwłocznie poinformować o tym instruktora prowadzącego.
20. Klient wykupujący karnet fitness akceptuje jednocześnie Regulamin Strefy Fitness jak i postanowienia niniejszego regulaminu i deklaruje się do jego przestrzegania.
21. W przypadku niestosowania się do postanowień niniejszego regulaminu, karnet może zostać unieważniony.

22. Śremski Sport Sp. z o.o. zastrzega sobie prawo do interpretacji i wprowadzenia zmian do niniejszego regulaminu.
23. W przypadku posiadania aktywnego karnetu **nie trzeba** podchodzić do kasy – można udać się od razu na zajęcia fitness
24. W przypadku braku aktywnego karnetu lub wykupionego wejścia jednorazowego należy udać się do kasy. Następnie, z aktywnym karnetem podejść do czytnika biometrycznego znajdującego się przy drzwiach na salę fitness i przyłożyć dłoń do czytnika lub pasek do symbolu „RFID”. Czytnik otworzy drzwi i umożliwi wejście na zajęcia fitness.
25. *Mając aktywną kartę MultiSport, FitProfit oraz wykupioną usługę OK System każdorazowo należy potwierdzić swoją obecność przy kasie pokazując przy tym dowód tożsamości*
26. *Klient wyraża zgodę na publikację swojego wizerunku, na stronie internetowej, portalach społecznościowych oraz innych materiałach promocyjnych, należących do Śremskiego Sportu Sp z.o.o. W przypadku braku wyrażenia zgody klient zgłasza instruktorowi lub osobie robiącej zdjęcie czy nagrywającej.*

§4 REGULAMIN STREFY CARDIO

1. Osoby korzystające ze Strefy Cardio obowiązują Regulamin Strefy Fitness, który jest uzupełnieniem tego Regulaminu oraz szczegółowe zasady niniejszego Regulaminu Strefy Cardio.
2. W przypadku posiadania aktywnego karnetu **nie trzeba** podchodzić do kasy – można udać się od razu do Strefy Cardio
3. W przypadku braku aktywnego karnetu lub wykupionego wejścia jednorazowego należy udać się do kasy. Następnie, z aktywnym karnetem podejść do czytnika biometrycznego znajdującego się przy drzwiach na strefę Cardio i przyłożyć dłoń do czytnika. Czytnik otworzy drzwi i umożliwi wejście do Strefy Cardio.
4. *Mając aktywną kartę MultiSport, FitProfit oraz wykupioną usługę OK System każdorazowo należy potwierdzić swoją obecność przy kasie pokazując przy tym dowód tożsamości.*
5. Osoby posiadające karnet na wejście do Strefy Cardio mogą korzystać ze wszystkich urządzeń Cardio.
6. Osoby przychodzące po raz pierwszy do Strefy Cardio mają obowiązek zgłosić się do pracownika kasy lub instruktora w celu zapoznania się ze sprzętem.
7. Osoby korzystające z usług Strefy Cardio są zobowiązani do niezakłócania spokoju i porządku oraz nieutrudniania innym osobom możliwości korzystania z usług Strefy Cardio.
8. Klienci Strefy Cardio ponoszą pełną odpowiedzialność za szkodę wyrządzoną osobom znajdującym się na jej terenie, a także za uszkodzenie maszyn.
9. Wszystkie urządzenia Strefy Cardio mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.

10. Po zakończeniu ćwiczeń należy przetrzeć urządzenie i uchwyty środkiem dezynfekującym który znajduje się przy wejściu na Strefę Cardio.
11. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych. Wszelkie uszkodzenia sprzętu należy zgłaszać pracownikowi kasy lub instruktorowi.
12. W razie zaistnienia wypadku lub urazu należy zgłosić ten fakt pracownikowi kasy.