

## REGULAMIN SIŁOWNI ARŁAMÓW

1. Każdy klient siłowni zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania regulaminu siłowni.
2. Zabrania się wstępu na siłownię osobom będącym pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
3. Klienci siłowni zobowiązani są do bezwzględnego respektowania poleceń instruktora siłowni.
4. Klientem może zostać osoba pełnoletnia oraz osoba, która ukończyła 16 rok życia i posiada pisemną zgodę rodziców lub prawnych opiekunów.
5. Na siłowni wymagany jest strój sportowy i zmienne obuwie sportowe.
6. Instruktor zobowiązany jest udzielić instruktarzu o sposobie obsługi maszyn i urządzeń znajdujących się w siłowni oraz wprowadzić w ćwiczenia siłowe i aerobowe osoby, które pierwszy raz uczestniczą w zajęciach.
7. Klienci zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować.
8. Klienci zobowiązani są do zachowania porządku po zakończeniu ćwiczeń (odłożenie na właściwe miejsce używanych przyrządów) oraz czystości stanowisk (ręcznik położony na tapicerce urządzeń).
9. W przypadku zauważenia usterek zgłosić ten fakt instruktorowi siłowni bądź osobie w recepcji.
10. Klient siłowni proszony jest o powiadomienie obsługi siłowni o stanie zdrowia.
11. Klient, który nie posiada zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań korzysta z siłowni na własną odpowiedzialność.
12. Instruktor ma prawo przerwać ćwiczenia jeśli stan zdrowia klienta nie pozwala na dalsze ich kontynuowanie.
13. Klient, który w czasie ćwiczeń źle się poczuje (szczególną uwagę należy zwrócić na ból lub kłucie w klatce piersiowej) zobowiązany jest natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę siłowni.

Zarząd Hotelu Arłamów S.A.



ARŁAMÓW  
CENTRUM SPORTOWE