

## REGULAMIN ZAJĘĆ FITNESS I ODNOWY BIOLOGICZNEJ

1. Zajęcia fitness i odnowy biologicznej odbywają się na sali gimnastycznej, siłowni oraz w pomieszczeniach odnowy biologicznej Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz przy ulicy Potockiej 1.
2. Zajęcia fitness i odnowy biologicznej odbywają się w godzinach pracy OSiR Żoliborz, zgodnie z regulaminem oraz rozkładem zajęć.
3. Zajęcia fitness i odnowy biologicznej mogą być indywidualne bądź grupowe.
4. Wszystkich uczestników zajęć fitness obowiązuje ubiór sportowy oraz dbałość o higienę osobistą.
5. Każdy uczestnik zajęć fitness i odnowy biologicznej ponosi odpowiedzialność za swój stan zdrowia, ma obowiązek zapoznać się z Regulaminem Zajęć Fitness i Odnowy Biologicznej i przestrzegać jego postanowień.
6. W zajęciach fitness i odnowy biologicznej uczestniczą wyłącznie osoby wnoszące opłaty zgodne z cennikiem usług OSiR Żoliborz, bądź uprawnione na mocy umów zawartych z Dyrektorem OSiR Żoliborz.
7. Uczestnicy zajęć fitness i odnowy biologicznej mają prawo do korzystania z szatni na 10 minut przed rozpoczęciem zajęć; zobowiązani są do przestrzegania czystości i porządku oraz opuszczenia szatni niezwłocznie po zakończeniu zajęć.
8. W zajęciach fitness i odnowy biologicznej biorą udział wyłącznie osoby, których stan zdrowia pozwala na wykonywanie ćwiczeń fizycznych i nie posiadają w tym zakresie przeciwwskazań.
9. Grupowe i indywidualne zajęcia fitness odbywają się wyłącznie w obecności instruktora, a zabiegi fizjoterapii wykonują wyłącznie pracownicy posiadający uprawnienia do wykonywania zabiegów i obsługi urządzeń.
10. Zabiegi fizjoterapii i odnowy biologicznej prowadzone są z osobami posiadającymi skierowania od lekarza specjalisty lub w przypadkach gdy nie jest ono wymagane po konsultacji z pracownikiem posiadającym uprawnienia do ich prowadzenia.
11. Osoby nie uprawnione do korzystania z zajęć nie mogą przebywać w pomieszczeniach fitness i odnowy biologicznej z wyjątkiem osób sprawujących opiekę nad małymi dziećmi, opiekunów osób niepełnosprawnych oraz osób korzystających z zabiegów i ze względu na stan zdrowia wymagających opieki.
12. Uczestnicy zajęć korzystają z urządzeń za wiedzą i zgodą instruktora lub osoby prowadzącej zajęcia, a po zakończeniu ćwiczeń zobowiązani są odłożyć sprzęt na wyznaczone miejsce.
13. Uczestnicy zajęć korzystają z urządzeń w sposób zgodny z instrukcją i zgodny z ich przeznaczeniem.
14. Uczestnicy zajęć mają obowiązek dbać o porządek oraz sprzęt i urządzenia z których korzystają, a o uszkodzeniach sprzętu i urządzeń niezwłocznie poinformować instruktora lub osobę prowadzącą zabiegi.
15. Osoby uczestniczące w zajęciach w siłowni i ćwiczące wolnymi ciężarami zobowiązane są do zgłaszania potrzeby asekuracji instruktorom, bądź innym uczestnikom zajęć, a także asekurowania innych uczestników zajęć, o ile zajdzie taka potrzeba.
16. Osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu, osoby z objawami schorzeń stwarzających zagrożenie dla innych uczestników oraz osoby naruszające porządek publiczny, których zachowanie utrudnia prowadzenie zajęć i naraża innych uczestników na niebezpieczeństwo nie mogą uczestniczyć w zajęciach fitness i odnowy biologicznej.
17. Osoby niszczące sprzęt lub urządzenia ponoszą odpowiedzialność materialną za szkody, które wyrządziły; za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiedzialność ponoszą ich opiekunowie.
18. Instruktorzy, pracownicy odnowy biologicznej oraz osoby upoważnione przez Dyrektora OSiR Żoliborz mają nadzór nad przebiegiem zajęć i przestrzeganiem Regulaminu. Wszyscy uczestnicy zajęć zobowiązani są podporządkować się ich nakazom.
19. Uczestników zajęć fitness i odnowy biologicznej korzystających z pływalni obowiązuje Regulamin Pływalni.
20. W obliczu zagrożenia zdrowia lub życia należy niezwłocznie zawiadomić instruktora lub pracownika odnowy biologicznej, lub najbliższą osobę potrafiącą udzielić pierwszej pomocy.