

## **prowadzonego przez OŚRODEK SPORTU I REKREACJI W GOSTYNIU**

1. Każdy Klubowicz zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu.
2. Każda osoba przed rozpoczęciem treningu zobowiązana jest do akceptacji w panelu rejestracyjnym <https://osir-gostyn.cms.efitness.com.pl/index> oświadczenia o zaznajomieniu się z niniejszym regulaminem oraz oświadczenia o nieposiadaniu przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń.  
W przypadku osób niepełnoletnich oświadczenia akceptuje rodzic lub prawny opiekun uczestnika zajęć.
3. Karnety wystawione są imiennie i nie mogą być udostępniane osobom trzecim.
4. Klubowicz wyraża zgodę na przetwarzanie przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gostyniu jego danych osobowych w celach marketingowych.
5. Klubowicz wyraża zgodę na publikację swojego wizerunku, na stronie internetowej, portalach społecznościowych oraz innych materiałach promocyjnych, należących do Ośrodka Sportu i Rekreacji w Gostyniu.

### **I. ZAJĘCIA GRUPOWE**

1. Z uwagi na ograniczoną ilość miejsc, na zajęcia grupowe należy się wcześniej zapisać.

ZAPISY NA ZAJĘCIA ODBYWAJĄ SIĘ NA STRONIE [www.osir.gostyn.pl](http://www.osir.gostyn.pl):

- \* zakładka STREFA ZAJĘĆ GRUPOWYCH
- \* REJESTRACJA (dot. nowych osób) !
- \* HARMONOGRAMY
- \* WYBÓR ZAJĘĆ
- \* ZAPISZ SIĘ
- \* LOGOWANIE

Uwaga ! Jeżeli posiadacz karnetu zapisze się na zajęcia grupowe i nie przyjdzie oraz nie odwoła swojej nieobecności do godziny 12:00 w dniu zajęć, Ośrodek Sportu i Rekreacji może zastosować karencje w postaci braku możliwości rezerwacji przez określony czas (np. 1 tydzień) lub ograniczenie ilości rezerwowanych zajęć.

2. W zajęciach grupowych mogą uczestniczyć osoby posiadające ważny karnet, jednorazową wejściówkę lub jednorazową wejściówkę Free Pass oraz nie posiadające przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych.
3. O ile obowiązująca promocja nie stanowi inaczej, karnet ważny jest 1 miesiąc, 3 miesiące lub 6 miesięcy od daty zakupu. W długości ważności karnetu wliczane są również weekendy i święta ustawowo wolne od pracy.
4. Informacje o rodzajach zajęć grupowych dostępne są na stronie [www.osir.gostyn.pl](http://www.osir.gostyn.pl), profilu społecznościowym Facebook (Progress Fitness Gostyń) oraz w obiekcie, w którym odbywają się zajęcia.
5. Zajęcia odbywają się wg ustalonego grafiku i trwają 30-50 minut.
6. Rezerwacji na zajęcia grupowe można dokonać z wyprzedzeniem 2 tygodni.
7. Na zajęcia należy stawić się 10 min przed ich rozpoczęciem. W przypadku spóźnienia na zajęcia zarezerwowane, ze względu na wejściówki jednorazowe, nie ma gwarancji udziału w zajęciach.
8. W przypadku spóźnienia na zajęcia przekraczającego 10 minut ze względów bezpieczeństwa (brak rozgrzewki), nie można brać udziału w zajęciach
9. W przypadku osób posiadających problemy zdrowotne lub kobiet w ciąży, uczestnik zajęć zobowiązany jest dostarczyć pisemną zgodę lekarza do udziału w zajęciach.
10. W zajęciach grupowych nie mogą brać udziału osoby, które odczuwają złe samopoczucie, bądź będące pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
11. Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gostyniu nie ponosi odpowiedzialności za wypadki powstałe na terenie obiektu, w którym odbywają się zajęcia, będące następstwem nie stosowania się do zapisów niniejszego regulaminu, instrukcji obsługi urządzeń i przyrządów, czy poleceń pracowników.
12. Na terenach Klubu Fitness Progress bezwzględnie obowiązuje czyste obuwie sportowe zamienne (inne od tego, w którym klubowicz przyszedł na zajęcia). Obuwie należy zmienić w miejscu do tego przeznaczonym.
13. Ze względów higienicznych na każde zajęcia klubowicz zobowiązany jest przynieść czysty ręcznik.
14. Na zajęciach grupowych obowiązuje strój sportowy. Podczas zajęć wskazane jest spożywanie wody.
15. Należy zachować czystość oraz stosować się do ogólnie przyjętych norm zachowania.
16. Na terenie obiektu, w którym odbywają się zajęcia, obowiązuje bezwzględny zakaz palenia i spożywania alkoholu.
17. Za rzeczy i przedmioty osobiste pozostawione w szatni Klub Progress Fitness nie ponosi odpowiedzialności.
18. Klubowicz ponosi pełną odpowiedzialność za zniszczenie rzeczy i mienia należących do Ośrodka Sportu i Rekreacji w Gostyniu.

## II. STREFA ĆWICZEŃ SIŁOWYCH ORAZ CARDIO

1. Siłownia zlokalizowana jest przy Krytej Pływalni na ul. Starogostyńskiej 9 i administrowana jest przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Gostyniu.
2. Siłownia jest czynna zgodnie z harmonogramem.
3. Warunkiem korzystania z siłowni jest uiszczenie opłaty oraz zapoznanie się z poniższym regulaminem siłowni, instrukcjami użytkownika i obsługi urządzeń treningowych oraz ich przestrzeganie.
4. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowanie sprzętu i sali.
5. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
6. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych. W przypadku zauważenia usterek korzystający winien zgłosić ten fakt pracownikowi obiektu lub innej upoważnionej osobie.
7. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych, pasów i mechanizmów służących do udźwignięć ciężarów. Również dokładnie należy nakładać talerze na stojak.
8. Szczególną uwagę należy zwrócić również na stan techniczny urządzeń elektronicznych, liczników zegarów i bieżni.
9. Klubowicze korzystający z siłowni zobowiązani są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
10. Administrator siłowni nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu ćwiczących powstały w wyniku:
  - stanu zdrowia ćwiczącego
  - używania sprzętu niezgodnie z jego przeznaczeniem
  - nieprzestrzegania regulaminów oraz poleceń obsługi siłowni
11. Zabrania się:
  - korzystania z siłowni niezgodnie z regulaminem i zaleceniami obsługi
  - korzystania z siłowni osobom niepełnoletnim bez pisemnej zgody rodzica / opiekuna prawnego
  - wykonywania ćwiczeń bez położonego ręcznika na tapicerowanych siedziskach
  - rzucania talerzy, hantli, sztangielek i innego sprzętu na podłogę
  - powodowania sytuacji zagrażających bezpieczeństwu
12. Z siłowni mogą korzystać osoby od 13 roku życia za zgodą rodziców lub opiekunów prawnych. Zgoda rodzica musi być podpisana w obecności przedstawiciela OSiR.
13. Klubowicze naruszający porządek, przepisy regulaminu lub obowiązujących instrukcji urządzeń treningowych, mogą być usuwani z siłowni.
14. W siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania napojów alkoholowych, narkotyków, środków odurzających, ćwiczenia pod wpływem tych środków oraz palenia papierosów.
15. Wszystkich Klubowiczów korzystających z urządzeń treningowych obowiązuje strój i obuwie sportowe (pełne).
16. W siłowni obowiązuje bezwzględne przestrzeganie zaleceń dotyczących bezpieczeństwa, zawartych w instrukcjach i regulaminie siłowni.

### ODPOWIEDZIALNOŚĆ I KARY

1. Administrator siłowni nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty wartościowe, gotówkę, karty płatnicze, telefony komórkowe itp. pozostawione w siłowni.
2. Za zniszczenie lub uszkodzenie sprzętu spowodowane użyciem go niezgodnie z instrukcją użytkownika, obowiązuje odpłatność wysokości 100% wartości szkody.
3. Za wypadki i zdarzenia wynikające z nieprzestrzegania regulaminu siłowni i zaleceń dotyczących bezpieczeństwa zawartych w instrukcjach obsługi poszczególnych urządzeń treningowych administrator siłowni nie ponosi odpowiedzialności.

*Ja niżej opisany/a oświadczam, iż zapoznałem/am się i akceptuję niniejszy regulamin. Oświadczam, że mój stan zdrowia/ stan zdrowia mojego dziecka/ pozwala mi na korzystanie ze strefy ćwiczeń siłowych i cardio oraz udział w zajęciach grupowych. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997r. o ochronie danych osobowych, (Dz. U. z 2016 r. poz. 922.)*

Podpis Klubowicza / opiekuna prawnego

.....



Oświadczenie członka klubu PROGRESS FITNESS  
prowadzonego przez  
OŚRODEK SPORTU I REKREACJI W GOSTYNIU

Imię i nazwisko .....

Adres zamieszkania.....

Tel. kontaktowy.....

Adres e-mail.....

Data urodzenia..... PESEL.....

NUMER KARNETU / RODZAJ KARNETU

.....

Oświadczam, iż zapoznałem się z regulaminem klubu PROGRESS FITNESS (dot. zajęć grupowych, korzystania ze strefy ćwiczeń siłowych i cardio) i akceptuję jego postanowienia.

Data i podpis Klubowicza :

.....