

## REGULAMIN STREFY FITNESS W OSiR W MOSINIE

### **I. Zasady ogólne**

1. Niniejszy regulamin („Regulamin Strefy Fitness w OSiR Mosinie”) stanowi regulamin w rozumieniu art. 384 kodeksu cywilnego i określa prawa i obowiązki stron o korzystanie z usług oferowanych przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Mosinie.
2. Sprawy nieuregulowane w niniejszym regulaminie, rozstrzyga Kierownik Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mosinie.
3. Regulamin obowiązuje od dnia 1 marca 2019 roku.
4. Osoba korzystająca z usług fitness w OSiR Mosina, w niniejszym regulaminie nazywana jest Użytkownikiem.
5. Strefa Fitness w OSiR w Mosinie obejmuje: dwie sale fitness, salę do cycling, saunę, siłownię oraz płytę główną w hali widowiskowo – sportowej w Mosinie przy ul. Krasickiego 16
6. Strefa Fitness w OSiR w Mosinie zwana jest dalej Fitness OSiR Mosina.

### **II. Ogólne warunki korzystania z Fitness OSiR Mosina**

1. Każdy użytkownik, korzystający ze strefy fitness w OSiR w Mosinie jest zobowiązany do przestrzegania niniejszego regulaminu.
2. Regulamin Fitness OSiR Mosina ma zapewnić optymalny trening wszystkim Użytkownikom.
3. OSiR w Mosinie świadczy usługi w zakresie siłowni, zajęć grupowych oraz treningów personalnych.
4. Każdy z Użytkowników przystępuje do ćwiczeń na własną odpowiedzialność. W celu uzyskania informacji dotyczących możliwości wykonywania ćwiczeń ruchowych oraz braku istnienia jakichkolwiek przeciwwskazań do uczęszczania na zajęcia ruchowe do OSiR w Mosinie, Użytkownik powinien wykonywać odpowiednie badania lekarskie oraz zasięgnąć opinii lekarza.
5. W przypadku złego samopoczucia, urazu, kontuzji lub innych problemów zdrowotnych, Użytkownik powinien niezwłocznie poinformować instruktora/trenera przed rozpoczęciem zajęć.
6. Użytkownik korzysta z Fitness OSiR Mosina na własną odpowiedzialność i nie może zgłaszać wobec OSiR w Mosinie żadnych roszczeń z tytułu uszkodzenia ciała lub utraty zdrowia w związku z korzystaniem z usług Fitness OSiR Mosina, chyba że zostały

spowodowane przez OSiR Mosina lub członków jego personelu w sposób zawiniony. W szczególności Użytkownik zobowiązany jest do wykonywania ćwiczeń zgodnie z instrukcją obsługi przyrządu lub zaleceniami trenera.

7. Zaleca się wykupienie przez korzystających ze Strefy Fitness OSiR Mosina ubezpieczenia NNW.
8. Z pomieszczeń i urządzeń OSiR Mosina Użytkownik powinien korzystać zgodnie z ich przeznaczeniem i w sposób wskazany przez osoby zarządzające OSiR Mosina lub wynikający ze stosownych instrukcji bądź informacji. Osoby zarządzające OSiR Mosina oraz jego pracownicy mogą poprosić Użytkownika o opuszczenie obiektu, w przypadku:
  - a. gdy zachowanie Użytkownika zagraża bezpieczeństwu innych Użytkowników oraz porządkowi w OSiR w Mosinie,
  - b. nieprzestrzegania poleceń wydawanych przez pracowników OSiR Mosina,
  - c. nieprzestrzegania zasad obsługi i instrukcji sprzętu znajdującego się w obiekcie, w szczególności, gdy zachowanie Użytkownika grozi uszkodzeniem sprzętu, gdy zachowanie Użytkownika jest sprzeczne z postanowieniami niniejszego Regulaminu.
9. Użytkownik ponosi materialną odpowiedzialność za uszkodzenie lub zniszczenie pomieszczeń, urządzeń lub sprzętu należącego do OSiR Mosina.
10. OSiR Mosina zastrzega sobie prawo odmowy sprzedaży oferowanych usług, w przypadku powzięcia uzasadnionego przekonania o możliwości zagrożenia bezpieczeństwu Użytkownika oraz porządkowi w OSiR w Mosinie.

### **III. Godziny otwarcia**

1. Użytkownik Fitness OSiR Mosina może korzystać z pomieszczeń i urządzeń OSiR Mosina zgodnie z aktualnymi godzinami otwarcia obiektu:
  - od poniedziałku do piątku w godzinach od 8:00 do 22:00,
  - sobota 8:00-14:00,
  - niedziela nieczynne.Aktualne godziny otwarcia Fitness OSiR Mosina podane są na stronie internetowej [www.osirmosina.pl](http://www.osirmosina.pl)
2. Zajęcia grupowe odbywają się wyłącznie w godzinach otwarcia OSiR w Mosinie.
3. OSiR Mosina może być zamknięty na czas konieczny m.in.: do przeprowadzenia niezbędnych remontów, w przypadku awarii, do zabiegów sanitarnych oraz organizacji dużych imprez kulturalnych i sportowych. W przypadkach, gdy zamknięcie Fitness OSiR Mosina jest planowane, Użytkownicy zostaną o tym powiadomieni poprzez umieszczenie stosownej informacji w ogólnodostępnym miejscu oraz na stronie

internetowej [www.osirmosina.pl](http://www.osirmosina.pl), a karnety zostaną przedłużone o liczbę dni zamknięcia obiektu.

#### **IV. Zachowanie**

1. Funkcjonowanie Fitness OSiR Mosina oparte jest na wzajemnym szacunku, współdziałaniu, otwartości i pozytywnym nastawieniu.
2. Użytkownik zobowiązany jest do przestrzegania poleceń wydawanych przez pracowników OSiR w Mosinie.
3. Użytkownik zobowiązany jest do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
4. W przypadku nieobecności pracowników OSiR w Mosinie, Użytkownicy zobowiązani są do przestrzegania przyjętych zasad porządku i bezpieczeństwa, w szczególności zasad określonych w Regulaminie oraz instrukcji obsługi poszczególnych urządzeń znajdujących się w OSiR w Mosinie.
5. Agresywne zachowanie, naruszenie zasad porządku OSiR w Mosinie lub naruszanie niniejszego Regulaminu, upoważnia pracowników OSiR w Mosinie do poproszenia o opuszczenie obiektu ze skutkiem natychmiastowym. Opłata za karnet lub wejście jednorazowe nie podlega zwrotowi ani proporcjonalnemu zmniejszeniu. Zastrzeżenie to nie wyłącza możliwości dochodzenia przez OSiR w Mosinie odszkodowania w wysokości odpowiadającej rzeczywistej szkodzie poniesionej przez OSiR w Mosinie.
6. Za wszelkie szkody powstałe z winy Użytkownika na terenie OSiR Mosina odpowiada Użytkownik.

#### **V. Rodzaje karnetów oraz opłaty**

1. Użytkownik może wykupić wejście jednorazowe lub karnet.
2. Aktualny cennik dostępny jest na stronie [www.osirmosina.pl](http://www.osirmosina.pl)
3. Karnet ma formę karty z chipem umożliwiającą wejście do Fitness OSiR Mosina. W przypadku zgubienia karty, Użytkownik powinien poinformować o tym niezwłocznie pracownika OSiR w Mosinie. Użytkownik ponosi koszt opłaty aktywacyjnej zgodny z cennikiem OSiR w Mosinie dostępnym na stronie [www.osirmosina.pl](http://www.osirmosina.pl). Wyrobienie nowej karty nastąpi po weryfikacji danych osobowych i numeru Użytkownika oraz uiszczeniu opłaty za wyrobienie duplikatu zgodnie z cennikiem na zasadach określonych w cenniku.
4. OSiR w Mosinie akceptuje karty Benefit Systems, Medicover oraz FitProfit na podstawie podpisanych umów. Użytkownik korzysta z zajęć fitness, sauny oraz siłowni na zasadach określonych w indywidualnych umowach podpisanych z operatorem. Użytkownik jest zobowiązany do poniesienia jednorazowej opłaty za kartę

członkowską, zgodnie z cennikiem OSiR w Mosinie. W przypadku zagubienia karty, fakt ten należy zgłosić w recepcji OSiR w Mosinie oraz wyrobić nową kartę. W przypadku wyrobienia nowej karty, opłata jest naliczana zgodnie z aktualnym cennikiem OSiR w Mosinie.

## **VI. Treningi Personalne**

1. Osoby prowadzące treningi personalne są zobowiązane powiadomić o tym fakcie recepcję OSiR w Mosinie.
2. Trener personalny musi mieć opłacony karnet/wejście jednorazowe lub opłatę za salę fitness zgodnie z aktualnym cennikiem OSiR w Mosinie lub być posiadaczem karty Benefit system lub Medcover lub Fitprofi. Punkt ten nie dotyczy instruktorów OSiR w Mosinie.
3. Trener personalny uiszcza opłatę za przeprowadzenie treningu personalnego zgodnie z aktualnym cennikiem OSiR w Mosinie.
4. Użytkownik, który korzysta z usług trenera personalnego musi mieć wykupiony karnet/wejście jednorazowe.
5. Użytkownik rozlicza się za trening personalny z trenerem personalnym według indywidualnych ustaleń między nimi.
6. Za jakość prowadzonego treningu personalnego OSiR w Mosinie nie ponosi odpowiedzialności.
7. OSiR Mosina nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia losowe zaistniałe podczas treningów personalnych.

## **VII. Postępowanie ze sprzętem**

1. Sprzęt musi być wykorzystywany tylko do ćwiczeń, do których jest przeznaczony.
2. Hantle muszą być odkładane na stojak. Nie wolno rzucać hantli z wysokości.
3. Każde urządzenie po jego użyciu powinno być odłożone na swoje miejsce.
4. Urządzenia/hantle/maszyny w trakcie przerwy między ćwiczeniami, udostępnia się innym Użytkownikom tak, aby mieli do nich swobodny dostęp.
5. Maszyny należy oczyścić/zdezynfekować po ich użyciu za pomocą płynu i ręczników papierowych dostępnych w OSiR w Mosinie.
6. Wszelkie usterki i uszkodzenia sprzętu powinny być niezwłocznie zgłoszone pracownikom OSiR w Mosinie.

## **VIII. Odzież**

1. Użytkownik Fitness OSiR Mosina w trakcie treningu powinien być ubrany w odzież treningową oraz czyste obuwie sportowe zakrywające palce i pięty. Trening w obuwiu

używanym na zewnątrz, na bosą lub w sandałach, klapkach albo skarpetkach, w ubraniu roboczym albo w jeansach jest zabroniony.

2. Nie wolno trenować bez koszulki. Ubranie treningowe powinno zasłaniać klatkę piersiową.
3. W celu zachowania higieny i zaleceń konserwacyjnych sprzętu wymagane jest korzystanie z ręcznika.
4. Nie wolno przebywać w Fitness OSiR Mosina w odzieży z elementami powiązanymi z organizacjami o charakterze nacjonalistycznym lub komunistycznym oraz organizacjami nawołującymi do agresji i przemocy.

## **IX. Wejście na teren OSiR w Mosinie**

1. Użytkownik okazuje karnet przy każdorazowym wejściu do Fitness OSiR Mosina.
2. Użytkownik korzystający z kart Benefit Systems, Medicover oraz FitProfit zobowiązany jest do potwierdzenia swojego wejścia zgodnie z regulaminem obowiązującym w danej firmie.
3. Udostępnienie karnetu osobom trzecim jest niedozwolone i będzie skutkowało anulowaniem ważnego karnetu bez zwrotu kosztów zakupu.
4. Trenowanie bez ważnego karnetu lub bez wykupionego jednorazowego wejścia może spowodować, że pracownicy OSiR w Mosinie poproszą o opuszczenie obiektu. Użytkownik jest zobowiązany do uregulowania należności zgodnie z cennikiem.
5. Użytkownik ma swobodny dostęp do szatni i szafek zamykanych kluczykiem dostępnym w recepcji OSiR w Mosinie. Zgubienie kluczyka do szafek grozi karą 200 złotych.
6. Każdy użytkownik strefy Fitness OSiR Mosina może skorzystać z darmowego pierwszego wejścia. Osoba ta zostaje zarezerwowana w systemie obsługi klienta Fitness OSiR Mosina. Rejestracji należy dokonać osobiście w recepcji OSiR w Mosinie.

## **X. Zajęcia Grupowe**

1. Zajęcia grupowe w Fitness OSiR Mosina prowadzone są wyłącznie przez instruktorów współpracujących z OSiR w Mosinie.
2. Użytkownicy uczestniczą w zajęciach dobrowolnie, na własną odpowiedzialność.
3. Na zajęcia grupowe obowiązuje wcześniejszy zapis. Zapisu można dokonać przez stronę internetową [www.osir-mosina.cms.efitness.com.pl](http://www.osir-mosina.cms.efitness.com.pl) lub w recepcji OSiR w Mosinie osobiście/telefonicznie.
4. Jeżeli Użytkownik nie może stawić się na zajęcia, na które się zapisał, jest zobowiązany zgłosić nieobecność na minimum 3 godziny przed rozpoczęciem zajęć. W przypadku niezgłoszenia nieobecności trening uznaje się za zrealizowany. Użytkownik, który w

ciągu 7 dni dwukrotnie nie zjawił się na zajęciach grupowych, na które wcześniej się zapisał zostanie zawieszony w prawie rezerwacji na okres 7 dni.

5. Liczba osób, które mogą uczestniczyć w zajęciach jest ograniczona. Liczba osób, które mogą uczestniczyć w zajęciach jest uzależniona od możliwości lokalowych oraz specyfiki zajęć.
6. W przypadku zapewnienia miejsc na zajęcia grupowe w Fitness OSiR Mosina, zostaje utworzona lista rezerwowa. Osoby z listy rezerwowej zostaną poinformowane e-mailem o ewentualnym uczestnictwie w zajęciach.
7. Do sal treningowych oraz przebieralni mają wstęp tylko Użytkownicy.
8. Osoby przebywające na terenie OSiR w Mosinie w miejscu przeznaczonym do ćwiczeń, niebędące Użytkownikami, zostaną poproszone o opuszczenie tego miejsca.

## **XI. Muzyka/ używanie telefonów komórkowych**

1. Słuchanie innej muzyki niż ta, która aktualnie wykorzystywana jest na zajęciach wymaga używania słuchawek. Zabronione jest samodzielne odtwarzanie muzyki np. przez głośniki od telefonu komórkowego. Słuchanie muzyki innej niż odtwarzana przez instruktora nie może ograniczać słyszalności poleceń instruktora.
2. Rozmowy telefoniczne powinny być ograniczone do niezbędnego minimum.
3. Nie wolno robić zdjęć lub filmować pozostałych Użytkowników bez ich zgody.
4. Na siłowni administrator udostępnia sprzęt do odtwarzania muzyki.
5. Zabrania się odtwarzania muzyki z wulgarnym słownictwem, namawiającej do przemocy, agresji, itp.

## **XII. Doping i inne środki**

1. W pomieszczeniach OSiR w Mosinie obowiązuje:
  - a) bezwzględny zakaz palenia tytoniu oraz e-papierosów,
  - b) bezwzględny zakaz spożywania alkoholu, środków odurzających, substancji psychotropowych, narkotyków, czy innych podobnych substancji, a także przychodzenia w stanie nietrzeźwości lub po spożyciu alkoholu, w stanie odurzenia lub pod wpływem narkotyków,
  - c) bezwzględny zakaz sprzedaży w/w używek.
2. W razie stwierdzenia lub uzasadnionego podejrzenia spożywania lub sprzedaży przez Użytkownika jakichkolwiek środków, o których mowa w punkcie powyżej, zostanie powiadomiona Policja.

### **XIII. Przebieralnia/szatnia oraz rzeczy przyniesione**

1. Szafki nie są własnością Użytkowników i muszą być opróżnione po skończonym treningu, w tym samym dniu. Rzeczy pozostawione w szafce przechowane będą na terenie obiektu przez okres 7 dni. Po tym czasie zostaną zutylizowane. OSiR Mosina nie ma obowiązku poinformować o tym fakcie Użytkownika. Odbiór zagubionych rzeczy odbywa się w recepcji OSiR w Mosinie.
2. Nie wolno wnosić torebki, kurtki lub innych prywatnych rzeczy, niezwiązanych z treningiem, na obszar ćwiczeń.
3. Zabrania się wnoszenia do OSiR w Mosinie przedmiotów niebezpiecznych, a także innych przedmiotów, których wniesienie na teren OSiR w Mosinie mogłoby powodować trudności w korzystaniu z zajęć lub sprzętu innym Użytkownikom, albo też mogłoby doprowadzić do uszkodzenia lub zniszczenia mienia, bądź stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa osób przebywających w OSiR w Mosinie, ich życia lub zdrowia.
4. OSiR w Mosinie nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szafkach i na terenie OSiR w Mosinie.

### **XIV. Sauna**

1. Sauna sucha jest integralną częścią OSiR w Mosinie i obowiązują w niej przepisy Regulaminu.
2. Sauna jest koedukacyjna.
3. Sauna jest dostępna dla użytkowników w dniach i godzinach otwarcia obiektu.
4. Każdorazowo, chęć korzystania z sauny należy zgłosić w recepcji OSiR Mosina. Jednorazowo w saunie może przebywać 8 osób.
5. Z sauny mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie OSiR w Mosinie nie ponosi odpowiedzialności.
6. Kobiety w ciąży lub te, które podejrzewają, że mogą być w ciąży, przed wizytą w saunie powinny skontaktować się ze swoim lekarzem. W pierwszych miesiącach ciąży wysoka temperatura może powodować groźne uszkodzenia płodu.
7. Z sauny nie mogą korzystać osoby:
  - a) chore na serce,
  - b) z nadciśnieniem, po udarach,
  - c) z chorobami naczyń krwionośnych,
  - d) ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych,
  - e) z gorączką,
  - f) chore na tarczycę,

- g) w ciąży,
  - h) chore na padaczkę (epilepsję), i młodzież do lat 18.
8. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich.
  9. Do sauny najlepiej chodzić ok. 2 godz. po posiłku. Nie wchodzić do sauny w stresie i zmęczonym –zbytne obciążenie serca. Pobyt w saunie ma właściwości oczyszczające ciało z toksyn, poprawiające krążenie i wyrabiające odporność na choroby.
  10. Przed wejściem do pomieszczenia sauny należy bezwzględnie zdjąć obuwie sportowe oraz wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się one przyczyną poparzenia ciała.
  11. Każdy użytkownik sauny zobowiązany jest przed wejściem do sauny do dokładnego umycia całego ciała.
  12. Po wejściu do sauny, usiądź lub połóż się na ręczniku.
  13. Nie wolno korzystać z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
  14. Na terenie sauny zabrania się:
    - a) wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu,
    - b) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektryczno - grzewczych,
    - c) wnoszenia alkoholu,
    - d) palenia tytoniu, palenia e-papierosów i używania innych środków odurzających,
    - e) wnoszenia jedzenia,
    - f) niszczenia i uszkodzania wyposażenia,
    - g) nieobyczajnego zachowania bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
    - h) robienia zdjęć
    - i) używania olejków eterycznych lub innych.
  15. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało.
  16. Po schłodzeniu należy odpocząć i uzupełnić poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
  17. W saunie nie należy przebywać w okularach i szklach kontaktowych.
  18. W czasie i po pobycie w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.
  19. W pomieszczeniu wypoczynku po saunie zabrania się przebywania nago.
  20. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję zabiegu w saunie, należy niezwłocznie zgłosić obsłudze Obiektu

#### KORZYSTANIEZ SAUNY SUCHEJ

1. W kabinie sauny zaleca się używanie ręcznika. Ręcznik powinien być rozłożony tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewnianą.
2. W kabinie sauny może przebywać jednocześnie 8 osób.

3. Jeden cykl kąpieli trwa około 25 minut: 8 –12 minut przebywania w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 –12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą (w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut).
4. W czasie przebywania w saunie suchej nie wolno smarować ciała lub twarzy żadnymi kremami, gdyż powoduje to zmniejszenie powierzchni ciała, która wydała pot. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 –3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
5. Po saunie należy wypocząć około 20 –30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach (około 0,5 –1 l) wód mineralnych lub soków.

#### PRZECIWWSKAZANIA DO KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

- a) reumatoidalne: w ostrym stanie reumatycznym,
- b) pulmonologiczne: infekcje: przeziębienie, gruźlica, ostry stan astmatyczny,
- c) kardiologia: niewydolność serca, krążenia i wieńcowa ze stenokardią spoczynkową, i inne choroby serca (najlepiej korzystać po konsultacji z lekarzem),
- d) inne: ostre stany zapalne, wrzody, guzy, ogniska zakażenia (np. przy bólu zęba), choroby weneryczne, epilepsja, jaskra, daltonizm i inne (wskazana jest konsultacja z lekarzem).

#### XV. POSTANOWIENIA KOŃCOWE.

1. Osoby korzystające ze Strefy Fitness OSiR Mosina obowiązują również regulamin hali widowiskowo-sportowej OSiR w Mosinie.