

COMPLEX BALNEAR POTAISSA

REGULAMENT PENTRU SALA DE FITNESS

1. Sala de fitness a Complexului Balnear Potaissa poate fi folosita de orice persoana care a implinit varsta de 18ani. ***In cazul minorilor (14-18ani) este necesar acordul scris al tutorelui lor legal.***
2. Accesul în sală se face numai în baza unei programări prealabile.
3. Clientii sunt informați să nu se prezinte în centrele de pregătire dacă prezintă semne clinice de viroză respiratorie.
4. Accesul clientilor va fi permis doar în urma triajului observațional și a termometrării, daca se depaseste temperatura de 37,3 grade clientului i se repeta procedura dupa 5 minute de repaus. Daca temperatura ridicata se mentine, clientul va fi izolat de restul clientilor, va avea accesul restrictionat si i se va recomanda contactarea autoritatilor sanitare competente. De asemenea nu se va permite accesul clientilor care au o stare generala de sanatate alterata.
5. Respectarea obligatorie a marcajelor de pe pardoseala si a indicatoarelor, amplasate in incinta Complexului Balnear Potaissa, pentru a asigura respectarea distantarii sociale.
6. Dezinfectarea mainilor este obligatorie la intrarea in sala de fitness, precum si la nevoie, clientii avand la dispozitie dozatoare cu dezinfectant.
7. În sala de fitness, se va evita utilizarea aparatelor în regim de circuit și se recomanda utilizarea unui singur tip de aparat în cadrul aceleiași sesiuni de antrenament.
8. Este obligatorie pastrarea distantei de 2m intre clientii prezenti in acelasi timp in sala de fitness.
9. Cu excepția perioadei de desfășurare a activităților fizice intense, purtarea măștii este obligatorie pe toată durata prezenței în sală, pentru o protecție eficientă trebuie să acopere atât gura cât și nasul.
10. Se interzice folosirea dușurilor și altor zone cu risc mare de transmitere a virusului.
11. După terminarea antrenamentului, accesul la vestiare, se va realiza evitând aglomerația și menținând distanțarea sociala, respectând un spațiu de 4 mp pentru fiecare persoană.
12. Igiena respiratorie este obligatorie (tuse și strănut în plica cotului sau în batista de unică folosință, care va fi aruncată imediat la coșul de gunoi).
13. Este recomandată evitarea atingerii feței cu mâinile neigienizate.
14. Spălatul regulat al mâinilor este recomandat.
15. Accesul in sala de fitness/aerobic este permisa numai in echipament sportiv (costum si incaltaminte de interior perfect curate, NU ghete de fotbal). Partea de sus a corpului si partile intime trebuie sa fie acoperite, avand grija ca partile descoperite ale corpului sa nu vina in contact cu suprafetele echipamentului sportiv.
16. **Este obligatorie folosirea prosopului in timpul utilizarii aparatelor!**

17. Conform indicatiilor mentionate in Ordinului Ministerului Sanatatii, publicat in Monitorul Oficial, in ceea ce priveste distantarea sociala in cadrul salilor de fitness, numar maxim de clienti admisi in acelasi timp in sala de fitness este 14.
18. Este interzis antrenamentul cu trupul dezgolit.
19. La prima vizita in zona de antrenamente, clientul trebuie sa citeasca regulamentul si sa tina cont de recomandarile primite din partea instructorului si/sau a personalului calificat a Centrului SPA.
20. Va rugam pastrati ordinea si disciplina pe parcursul antrenamentului, precum si depozitarea greutatilor dupa folosire pe stativale corespunzatoare.
21. Fiecare aparat are instructiuni de folosire in dreptul lui, va rugam cititi modul de functionare si reglare a fiecarui tip de aparat.
22. Asigurati-va ca stiti cum functioneaza echipamentul cu greutati libere(bare cu discuri, gantere), dupa utilizarea lor va rugam sa le ordonati pe stativale din sala de fitness.
23. **Este interzisa bruscareea aparatelor, daca ceva nu functioneaza corespunzator sau vedeti un cablu atarnat, fisura la banca sau aparat, va rugam sa opriti imediat lucrul si sa informati instructorul de fitness, precum si daca sesizati orice alte defectiuni sau nereguli ale aparatelor sau echipamentelor.**
24. A se evita eforturile riscante. Nu tineti ocupate aparatele in timpul pauzelor de relaxare. Daca nu va descurcati la lucrul cu aparate, cereti ajutor instructorului.
25. Va rugam sa respectati orarul de functionare afisat de Complex Balnear Potaissa, fara intarzieri.
26. Va rugam pastrati o anumita distanta fata de oglinzi, pentru a evita distrugerea lor.
27. Selectia de muzica sau canale radio se face numai de catre instructorul de fitness.
28. Persoanele care sufera de boli cardiace sau alte boli, in urma carora pot suferi accidente, isi asuma pe proprie raspundere intrarea la fitness, cardio, piscine, sauna ,jacuzii, masaj.
29. In cazul unor afectiuni de sanatate ascunse sau nedeclarate, exonereaza COMPLEX BALNEAR POTAISSA de orice responsabilitate.
30. Va rugam pastrati curatenia in sala de fitness, vestiare, toalete si caile de acces.
31. Este interzis accesul persoanelor aflate sub influenta bauturilor alcoolice sau a drogurilor, persoanelor insotite de animale, persoanelor cu boli infectioase, persoanelor care nu detin echipament si incaltaminte de schimb;
32. Este interzisa filmarea si fotografierea fara o conventie speciala cu COMPLEX BALNEAR POTAISSA.
33. Nu lasati obiectele de valoare nesupravegheate! Va rugam sa le puneti in dulapioarele antiefracție sau la receptie.
34. COMPLEX BALNEAR POTAISSA **nu isi asuma raspunderea pentru starea sanatatii clientului si posibile traumatisme** ale acestuia in urmatoarele cazuri: incalcarea regulilor de frecventare a ariei SPA, daca clientul se antreneaza singur, nerespectarea recomandarilor concluziilor medicale, daca traumatismul nu s-a inregistrat in cadrul Complex Balnear Potaissa si nu s-a intocmit actul corespunzator, daca traumatismul s-a produs ca rezultat al actiunilor ilegale ale persoanelor terte.
35. Abonamentele se pot anula in urmatoarele conditii:
 - Nerespectarea prezentului regulament;

- Folosirea unui limbaj obscen, gesturi indecente, violenta, cat si un comportament care prejudiciaza imaginea Complexului Balnear Potaissa;
- Igiena personala precara;
- Nerespectarea in mod repetat a observatiilor instructorului;
- Savarsirea de infractiuni;
- Consumul de droguri, alcool si a altor substante interzise in activitatile sportive. Sala de fitness detine autorizatie ANAD.
- Nerespectarea tipului de abonament pentru care s-a optat;
- Declararea de date false sau eronate ;
- Nerespectarea regulilor de igiena a salii de fitness;

Conducerea Societatii SALINA TURDA SA