

REGULAMIN SALI TRENINGOWEJ

Strefa Uderzeń – Sala treningowa wraz z pozostałą infrastrukturą – Klub jako obiekt boksu i kickboxingu

§ 1.

Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa zasady korzystania z sali treningowej, ringu, worków treningowych, sprzętu sportowego oraz pozostałej infrastruktury Strefy Uderzeń – Sali treningowej – Klubu.
2. Z sali mogą korzystać osoby uczestniczące w zajęciach grupowych, treningach personalnych lub korzystające ze strefy w ramach treningu indywidualnego (Open Gym) za zgodą Klubu/Trenera.
3. Każdy użytkownik zobowiązany jest do zapoznania się z Regulaminem przed rozpoczęciem ćwiczeń oraz do bezwzględnego przestrzegania jego postanowień, zasad bezpieczeństwa i poleceń trenerów/obsługi Klubu.
4. Korzystanie z sali odbywa się na własną odpowiedzialność, z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa i własnych możliwości fizycznych i akceptuje wystąpienie ryzyka sportowego kontuzji, wynikających z natury uprawianego sportu.
5. Uczestnik przyjmuje do wiadomości, że sporty walki dyscyplinami o podwyższonym ryzyku urazowości. Korzystanie z sali odbywa się z uwzględnieniem własnych możliwości fizycznych i stanu zdrowia.

§ 2.

Zasady bezpieczeństwa

1. Przed rozpoczęciem treningu należy odpowiednio przygotować się do wysiłku, w szczególności wykonać rozgrzewkę.
2. Ćwiczenia należy wykonywać zgodnie z instrukcjami trenera oraz z zachowaniem kontroli nad techniką i intensywnością.
3. Zabrania się wykonywania ćwiczeń mogących stwarzać zagrożenie dla innych osób bez zgody i nadzoru trenera.
4. Podczas treningu należy zachować bezpieczny odstęp od innych ćwiczących oraz zwracać uwagę na osoby znajdujące się w bezpośrednim otoczeniu.
5. Zabrania się wchodzenia na salę pod wpływem alkoholu, środków odurzających lub innych substancji ograniczających sprawność psychofizyczną.
6. Osoba, która źle się czuje, doznała urazu lub zauważyła zagrożenie, powinna niezwłocznie przerwać ćwiczenie i poinformować trenera lub obsługę.

7. W przypadku urazu lub nagłego zagrożenia zdrowia należy niezwłocznie poinformować trenera i postępować zgodnie z jego poleceniami.
8. Uczestnik zobowiązany jest do natychmiastowego przerwania ćwiczeń i poinformowania trenera w przypadku złego samopoczucia, doznania urazu lub zauważenia usterki sprzętu.
9. Z uwagi na bezpieczeństwo własne i innych, zabrania się ćwiczenia w biżuterii (pierścionki, łańcuszki, kolczyki, zegarki) oraz odzieży posiadającej twarde lub ostre elementy (np. zamki błyskawiczne).

§ 3.

Korzystanie z ringu oraz sparingi

1. Z ringu mogą korzystać wyłącznie osoby, które otrzymały zgodę trenera lub osoby upoważnionej.
2. Wchodząc na ring, należy zachować szczególną ostrożność i stosować się do zasad określonych przez trenera.
3. Zabrania się siadania, wspinania się na liny oraz używania elementów konstrukcyjnych ringu w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem.
4. Sparingi i ćwiczenia z partnerem mogą odbywać się wyłącznie za zgodą trenera, z zastosowaniem odpowiedniego sprzętu ochronnego, w szczególności:
 - 4.a.ochraniacza na zęby (szczęki),
 - 4.b.rękawic bokserskich/MMA o odpowiedniej wadze i przeznaczeniu,
 - 4.c.ochraniaczy na pierszczele i stopy,
 - 4.d.suspensora (ochraniacza krocza),
 - 4.e.kasku ochronnego (w przypadku osób początkujących, małoletnich lub na polecenie trenera).
5. Po zakończeniu korzystania z ringu należy pozostawić go w stanie uporządkowanym.

§ 4.

Worki treningowe i sprzęt

1. Worki treningowe, tarcze, rękawice, ochraniacze, materace, puzzle oraz pozostały sprzęt należy wykorzystywać wyłącznie zgodnie z ich przeznaczeniem.
2. Sprzęt należy odkładać na wyznaczone miejsce niezwłocznie po zakończeniu ćwiczeń.
3. Zabrania się samodzielnego demontażu, przenoszenia lub modyfikowania sprzętu wymagającego nadzoru trenera.
4. Przed użyciem sprzętu należy sprawdzić jego stan. Uszkodzenia lub nieprawidłowości należy niezwłocznie zgłosić trenerowi. Zabrania się używania uszkodzonego sprzętu.
5. Użytkownik ponosi odpowiedzialność za szkody powstałe wskutek celowego lub rażąco nieprawidłowego korzystania ze sprzętu.

§ 5.

Higiena i porządek

1. Na salę należy wchodzić w czystym, odpowiednim stroju sportowym oraz obuwiu przeznaczonym do treningu.
2. Zabrania się wchodzenia na maty i powierzchnie treningowe w obuwiu brudnym, mokrym lub przeznaczonym do użytku zewnętrznego, jeżeli trener określił taki zakaz.
3. Każdy użytkownik zobowiązany jest do utrzymywania porządku oraz sprzątnięcia używanego sprzętu po zakończeniu ćwiczeń.
4. Ze względów higienicznych i bezpieczeństwa ćwiczący w grupach chwytanych/MMA zobowiązani są do posiadania krótko obciętych paznokci u rąk i nóg.
5. Osoby z otwartymi ranami, przecięciami lub widocznymi zmianami skórnymi o charakterze zakaźnym nie mogą uczestniczyć w treningach kontaktowych do czasu ich wyleczenia.
6. Zabrania się pozostawiania butelek, ręczników, odzieży i innych przedmiotów w miejscach, w których mogą stwarzać zagrożenie.
7. Napoje można wносить na salę wyłącznie w zamkniętych, plastikowych butelkach lub bidonach (bezwzględny zakaz wnoszenia opakowań szklanych).
8. Jedzenie może być spożywane wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych. Napoje należy przechowywać w zamykanych butelkach nie szklanych lub innych opakowaniach do tego przeznaczonych.

§ 6.

Osoby niepełnoletnie

1. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z oferty Klubu wyłącznie za **pisemną zgodą rodzica lub opiekuna prawnego**, złożoną na formularzu Klubowym.
1. Rodzic/opiekun prawny zobowiązany jest do poinformowania Klubu o wszelkich przeciwwskazaniach zdrowotnych, alergiach lub dolegliwościach dziecka.
2. Dzieci przebywają na terenie sali treningowej wyłącznie pod opieką trenera w godzinach trwania swoich zajęć. Przed i po zajęciach za dzieci odpowiadają rodzice/opiekunowie.
3. W Klubie obowiązują *Standardy Ochrony Małoletnich*, których pełna treść jest dostępna do wglądu w recepcji Klubu.
 1. W przypadku zajęć dzieci obowiązują również odrębne zasady organizacyjne ustalone przez Klub.

Osoby niepełnoletnie korzystają z sali zgodnie z zasadami ustalonymi przez klub oraz pod opieką trenera lub innej uprawnionej osoby.

2. Rodzic lub opiekun prawny powinien przekazać Klubowi informacje istotne dla bezpiecznego udziału dziecka w zajęciach.
3. W przypadku zajęć dzieci obowiązują również odrębne zasady organizacyjne ustalone przez Klub.

§ 7.

Zakazy

1. Na terenie Sali treningowej i pozostałej części obiektu, zabrania się:
 - a. palenia papierosów i używania e-papierosów;
 - b. spożywania alkoholu;
 - c. używania środków odurzających;
 - d. agresywnego lub niebezpiecznego zachowania;
 - e. niszczenia mienia Klubu;
 - f. używania sprzętu w sposób niezgodny z przeznaczeniem;
 - g. wnoszenia przedmiotów niebezpiecznych w tym broni, amunicji, ładunków wybuchowych lub substancji, które mogą stworzyć zagrożenie dla ludzi i mienia Klubu
 - h. wynoszenia elementów wyposażenia – sprzętu, poza teren Klubu, bez zgody osoby upoważnionej przez Klub.
 - i. nagrywania wizerunku innych ćwiczących bez ich wyraźnej zgody.

§ 8.

Odpowiedzialność

1. Użytkownik zobowiązany jest do korzystania z infrastruktury i sprzętu zgodnie z przeznaczeniem i należytą starannością.
1. Klub nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe, gotówkę, dokumenty lub sprzęt elektroniczny pozostawiony w otwartych szatniach lub poza miejscami wyznaczonymi do ich przechowywania
 1. Osoba korzystająca z sali jest zobowiązana niezwłocznie zgłosić trenerowi lub obsłudze zauważone uszkodzenia, awarie lub sytuacje zagrażające bezpieczeństwu.
1. Użytkownik ponosi odpowiedzialność za szkody na osobie lub mieniu wyrządzone ze swojej winy, w tym na skutek umyślnego niestosowania się do regulaminu i poleceń trenera.
2. W przypadku rażącego naruszenia regulaminu, braku podporządkowania się trenerowi lub stworzenia zagrożenia, trener/obsługa ma prawo nakazać użytkownikowi natychmiastowe opuszczenie sali bez prawa do zwrotu opłaty za zajęcia.

§ 9.

Postanowienia końcowe

1. 1. Każda osoba korzystająca z Sali treningowej i pozostałej infrastruktury Klubu, zobowiązana jest do zapoznania się z niniejszym regulaminem i jego przestrzegania.
2. 2. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem zastosowanie mają obowiązujące przepisy prawa oraz wewnętrzne zasady organizacyjne Klubu.
3. 3. Regulamin może zostać zmieniony w każdym czasie przez właściciela Klubu w przypadku zmiany organizacji pracy, wyposażenia lub obowiązujących przepisów.

Strefa Uderzeń Sala treningowa wraz z pozostałą infrastrukturą – Klub

Adres Rzeszów, dnia

Podpis osoby odpowiedzialnej za obiekt: