

## Regulamin Siłowni – Spinbike w czasie stanu epidemii

1. Administratorem Siłowni – Spinbike (**Siłownia**) w Kompleksie Sportowym przy ul. Lindego 20 w Warszawie (Kompleks Sportowy) jest Centrum Rekreacyjno-Sportowe m.st. Warszawy w Dzielnicy Bielany (**CRS**).
2. Siłownia czynna jest codziennie w godz. **09.00 – 21.00**. W razie potrzeby dni i godziny otwarcia mogą ulec zmianie.
3. Klient Siłowni zobowiązany jest do zapoznania się i bezwzględnego przestrzegania Regulaminu Siłowni w czasie stanu epidemii oraz podporządkowania się poleceniom instruktora prowadzącego zajęcia.
4. W okresie od **06.06.2020** do odwołania, z Siłowni może korzystać jednorazowo maksymalnie 17 osób (16 Klientów i 1 Instruktor).
5. Siłownia jest udostępniana zgodnie z **harmonogramem** wejść.
6. W celu zachowania odpowiednich warunków sanitarnych wprowadza się przerwy w korzystaniu z Siłowni (od 15 do 30 minut).
7. Osobom w wieku powyżej 60 roku życia lub cierpiącym na choroby przewlekłe, w tym otyłość oraz należącym do grup wysokiego ryzyka zaleca się korzystanie z Siłowni w godzinach, w których przebywa mniejsza ilość Klientów (informację o ilości ćwiczących w danym momencie można uzyskać pod nr telefonu 22 835 00 08 wew. 110.).
8. Na terenie Kompleksu Sportowego obowiązuje noszenie maseczek oraz zachowanie bezpiecznego dystansu społecznego (odległość pomiędzy osobami 2 m.). Nie ma obowiązku noszenia maseczek podczas treningu.
9. Podczas korzystania z Siłowni zaleca się zachowanie bezpiecznego dystansu społecznego 2 m pomiędzy Klientami.
10. CRS ustala przerwę techniczną na potrzeby dezynfekcji powierzchni i wentylacji Siłowni w godzinach **15.30-16:00**.
11. Każde urządzenie używane przez Klienta powinno być zdezynfekowane bezpośrednio po użyciu przez osobę ćwiczącą przy użyciu środka dezynfekującego oraz papierowego ręcznika udostępnionych przez CRS.
12. Użytkownicy Siłowni mogą korzystać z trzech pomieszczeń węzła sanitarnego WC (damska, męska, dla osób z niepełnosprawnością), pomieszczeń szatni oraz pryszniców przy zachowaniu bezpiecznego dystansu społecznego 2 m. Podczas korzystania z wc oraz szatni obowiązuje noszenie maseczek.
13. Osoby korzystające z Siłowni zobowiązane są do bezwzględnego opuszczenia Kompleksu Sportowego bezpośrednio po zakończeniu jednostki treningowej.
14. W celu zapewnienia bezpieczeństwa przy wejściu na teren Siłowni Klienci zobowiązani są każdorazowo wchodząc i wychodząc do/z Siłowni do dezynfekowania dłoni korzystając z dostępnego dozownika płynów do dezynfekcji.
15. Wstęp i korzystanie z Siłowni dozwolone jest jedynie w godzinach jej otwarcia oraz w obecności Instruktora prowadzącego zajęcia, na podstawie ważnego biletu lub karnetu.
16. Zakupiony bilet lub karnet na czas korzystania z Siłowni należy pozostawić w recepcji.
17. Kluczyk do szafki znajdującej się w przebieralni należy pobrać w recepcji, a po zakończonych zajęciach zwrócić do Recepcji, odbierając bilet lub karnet.
18. Torby i ubrania należy pozostawić w szafce w przebieralni.
19. Ogólne zasady korzystania z Siłowni:
  - a) zabrania się korzystania z obiektu osobom do lat 16 – nie dotyczy grup zorganizowanych przebywających pod opieką instruktora lub trenera,
  - b) Klienci w wieku 16-18 lat mogą przebywać na terenie Siłowni tylko i wyłącznie pod opieką rodzica lub opiekuna prawnego,
  - c) obowiązuje strój sportowy, sportowe obuwie zamienne (z czystą podeszwą) oraz posiadanie i używanie własnego ręcznika w trakcie ćwiczeń,
  - d) ćwiczenia na poszczególnych urządzeniach należy wykonywać zgodnie z instrukcjami udzielonymi przez instruktora prowadzącego zajęcia z zachowaniem dystansu społecznego wynoszącego 2m.
  - e) po zakończonych ćwiczeniach Klient ma obowiązek dezynfekcji urządzenia i sprzętu, z którego korzystał i należy pozostawić go we właściwym miejscu i stanie technicznym,
  - f) Instruktor CRS nie ponosi odpowiedzialności za urazy powstałe w wyniku nieprawidłowej eksploatacji sprzętu,
  - g) Instruktor ma obowiązek udzielić pierwszej pomocy kontuzjowanemu Klientowi,
  - h) o wszelkich urazach, kontuzjach i problemach zdrowotnych należy niezwłocznie poinformować Instruktora prowadzącego zajęcia,
  - i) zabrania się przebywania w Siłowni w trakcie trwania ćwiczeń osobom postronnym, bez ważnego biletu.
20. Osoby uszkadzające sprzęt lub urządzenia Siłowni ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
21. Na terenie Siłowni obowiązuje zakaz:
  - a) biegania (nie dotyczy korzystania z bieżni),
  - b) palenia papierosów i spożywania napojów alkoholowych,
  - c) wnoszenia ostrych narzędzi oraz innych niebezpiecznych przedmiotów,
  - d) wnoszenia żywności lub innych towarów w opakowaniach szklanych,
  - e) wprowadzania i przebywania zwierząt,
  - f) wstępu osób, których stan wskazuje na spożycie alkoholu, środków odurzających lub innych substancji podobnie działających.
22. CRS nie zwraca pieniędzy za niewykorzystane bilety lub karnety.
23. CRS nie ponosi odpowiedzialności za przedmioty i rzeczy osobiste pozostawione na terenie obiektu.
24. W przypadku zgubienia lub uszkodzenia kluczyka obierana jest bezzwrotna opłata w wysokości 30 zł.
25. Klienci zobowiązani są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa, higieny oraz norm zachowania powszechnie obowiązujących w miejscu publicznym oraz wytycznych sanitarnych zawartych w Rozporządzeniu R.M. nr 964 z 29.05.2020, a także wytycznych GIS.
26. Rozliczenie biletu parkingowego możliwe jest do godziny 20:50.
27. Zabrania się samodzielnego podłączania sprzętu elektrycznego i elektronicznego do gniazd elektrycznych na terenie obiektów CRS.
28. Siłownia jest monitorowana.