

HIŠNI RED

1. Veljavno članstvo

Vstop v fitnes je omogočen samo članom z veljavnim članstvom. Vstop je dovoljen samo ob registraciji s ključkom na recepciji ali z dovoljenjem receptorja.

2. Ustrezna oprema

V fitnesu lahko trenirate samo v ustreznih športnih oblačilih in obutvi. Prepovedan je trening npr. v kavbojkah, umazanih čevljih ali brez obutve. Prav tako je vedno kadar ste v stiku z napravo obvezna uporaba lastne čiste brisače.

Razen brisače, pijače in drobnih osebnih predmetov v prostor za trening ni dovoljeno nositi drugih stvari. Tako na primer torbo, plašč in podobno prosimo pustite v garderobi. Za morebitne poškodovane osebne predmete ne prevzemamo odgovornosti.

3. Pijača

Pijača se v fitnes nosi samo v plastenkah, kozarci v prostoru za trening niso dovoljeni. Prav tako ni dovoljeno pitje alkoholnih pijač.

4. Varnost

Varnost treninga je vaša odgovornost. Ko trenirate, se ves čas zavedajte, da imate opravka s težko opremo in da je previdnost na mestu. Če morate trenirati na meji svojih moči, trenirajte s partnerjem, ki vas bo varoval. Vedno uporabljajte varnostne zaponke na utežnih palicah. Če ne veste, kako se kakšna naprava uporablja, vprašajte v recepciji.

5. Otroci

Fitnes prostor ni vrtec in je ob vseh napravah in utežeh zelo nevaren prostor za otroke. Za voljo njihove varnosti jim vstop v prostor za trening ni dovoljen. Starše prosimo, da v kolikor ni možno otrok za čas treninga pustiti v varstvu izven fitnesa, otroke posedejo na kavč ali na recepciji prosijo za pobarvanke in barvice, ki jih lahko varno uporabljajo v kotičku namenjenemu za to.

6. Uporaba naprav

Naprave so namenjene delu, ne pa odlaganju brisače in platenke. Prav tako niso namenjene zgolj sedenju na njih. Naenkrat lahko uporabljate eno napravo. Če vaš

krožni trening zahteva, da ste na več postajah hkrati, to počnete v času ko ni gneče.

Trenirajte uvidevno do opreme in drugih v prostoru. Treniranje na način, ki bo poškodovalo prostor, opremo ali druge ljudi, je strogo prepovedano. Še posebej je **prepovedano metanje ročk, uteži, plošč in utežnih palic na tla!** Če morate odvreči utež, se prepričajte, da jo nadzorujete in tako zmanjšate udarec po tleh.

7. Pospravljanje in čiščenje

Obvezno pospravljajte uteži, plošče, palice, sponke in vse ostalo za sabo. Puščanje uteži na palicah bomo kaznovali. Po uporabi pot z naprave obrišite s svojo brisačo in nato uporabite papirnate brisače in razkužilo, ki so vam na voljo, da napravo dobro očistite. Ne odlagajte mokrih in umazanih plastenk, ker puščajo madeže.