Załącznik Nr 4 do Regulaminu Klubu Aktywnego Seniora

# ZASADY KORZYSTANIA Z SALI ĆWICZEŃ I STREFY RELAKSU

**Klubu Aktywnego Seniora w Gródkach**

## § 1. POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Zasady określają warunki bezpiecznego korzystania z sali ćwiczeń, sprzętu do ćwiczeń oraz strefy relaksu (sauna, łóżko do hydromasażu na sucho) przez członków Klubu oraz uczestników grup podmiotów partnerskich, zwanych dalej „użytkownikami".
2. Z sali ćwiczeń i strefy relaksu można korzystać wyłącznie w terminach wynikających z planu zajęć lub harmonogramu dostępności oraz w obecności osoby upoważnionej przez DAR S.A. do prowadzenia zajęć, zwanej dalej „osobą upoważnioną".
3. Warunkiem korzystania ze sprzętu do ćwiczeń oraz ze strefy relaksu jest dostarczenie zaświadczenia lekarskiego (Załącznik nr 2 do Regulaminu), w którym lekarz nie stwierdził przeciwwskazań do danej formy aktywności. Użytkownik stosuje się do ograniczeń i zaleceń wskazanych w zaświadczeniu.
4. Użytkownik jest obowiązany stosować się do poleceń osoby upoważnionej. Osoba upoważniona może odmówić użytkownikowi dopuszczenia do ćwiczeń lub przerwać ćwiczenia, jeżeli stan użytkownika budzi zastrzeżenia co do jego bezpieczeństwa.

## § 2. SALA ĆWICZEŃ I SPRZĘT DO ĆWICZEŃ

1. Użytkownik przed ćwiczeniami:
   a) zmienia obuwie na czyste obuwie sportowe i zakłada strój umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń,
   b) informuje osobę upoważnioną o złym samopoczuciu, przyjętych lekach wpływających na wydolność lub o zmianie stanu zdrowia,
   c) nie przystępuje do ćwiczeń bezpośrednio po obfitym posiłku, na czczo ani w stanie po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających.
2. Ze sprzętu korzysta się wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, instrukcją producenta i wskazówkami osoby upoważnionej. Ustawienia sprzętu (obciążenie, prędkość, nachylenie, program ćwiczeń) dobiera lub zatwierdza osoba upoważniona.
3. Użytkownik przerywa ćwiczenie i niezwłocznie informuje osobę upoważnioną w przypadku wystąpienia bólu w klatce piersiowej, duszności, zawrotów głowy, kołatania serca, nudności, silnego zmęczenia lub innych niepokojących objawów.
4. Zabrania się samodzielnego naprawiania, przestawiania i demontażu sprzętu. Zauważone usterki należy niezwłocznie zgłosić osobie upoważnionej. Sprzęt uszkodzony wyłącza się z użytkowania.
5. Zaleca się przyniesienie własnej wody do picia oraz ręcznika do położenia na sprzęcie.

## § 3. SYSTEM MONITOROWANIA TRENINGU

1. Sprzęt wyposażony w system monitorowania treningu rejestruje parametry ćwiczeń użytkownika (np. obciążenie, czas, liczbę powtórzeń, parametry wysiłku) w celu indywidualnego doboru ćwiczeń i monitorowania postępów.

2. Z systemu korzysta się na podstawie indywidualnego konta lub karty nadanej przez osobę upoważnioną, wyłącznie po wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych dotyczących zdrowia (zgoda nr 3 w deklaracji uczestnictwa albo w karcie uczestnika). Użytkownik, który nie wyraził zgody, może ćwiczyć na sprzęcie bez rejestrowania wyników, o ile sprzęt na to pozwala.
3. Dostęp do wyników użytkownika mają wyłącznie osoby upoważnione przez DAR S.A. Użytkownik ma prawo wglądu do swoich wyników.

**§ 4. SAUNA**

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie użytkownicy, w których zaświadczeniu lekarskim nie stwierdzono przeciwwskazań do korzystania z sauny.
2. Temperaturę i czas seansu ustala osoba upoważniona, z uwzględnieniem zaleceń lekarza. Zaleca się seanse nie dłuższe niż 10 minut, z przerwą na schłodzenie i odpoczynek między seansami.
3. Przed wejściem do sauny należy wziąć prysznic i zdjąć biżuterię, zegarek oraz okulary. W saunie korzysta się z własnego ręcznika, na którym się siada lub leży.
4. Nie należy korzystać z sauny bezpośrednio po intensywnym wysiłku, obfitym posiłku, w przypadku złego samopoczucia, gorączki lub infekcji.
5. W saunie nie można przebywać samodzielnie – użytkownik korzysta z sauny w obecności innej osoby lub pod nadzorem osoby upoważnionej. Należy niezwłocznie opuścić saunę w razie zawrotów głowy, kołatania serca lub innych niepokojących objawów.
6. Po seansie należy stopniowo schłodzić ciało, odpocząć i uzupełnić płyny.
7. Zabrania się polewania pieca wodą bez zgody osoby upoważnionej, suszenia na piecu odzieży i ręczników oraz wnoszenia do sauny szklanych przedmiotów.

**§ 5. ŁÓŻKO DO HYDROMASAŻU NA SUCHO**

1. Z łóżka do hydromasażu mogą korzystać wyłącznie użytkownicy, w których zaświadczeniu lekarskim nie stwierdzono przeciwwskazań do tej formy aktywności.
2. Program, intensywność i czas zabiegu ustawia osoba upoważniona. Użytkownik niezwłocznie informuje osobę upoważnioną o dyskomforcie lub złym samopoczuciu, co skutkuje przerwaniem zabiegu.
3. Przed skorzystaniem z łóżka należy zdjąć przedmioty mogące uszkodzić powierzchnię urządzenia (np. biżuterię, paski z metalowymi elementami, klucze).

**§ 6. POSTĘPOWANIE W RAZIE ZŁEGO SAMOPOCZUCIA LUB WYPADKU**

1. W przypadku złego samopoczucia lub wypadku użytkownika osoba upoważniona:
   a) przerywa zajęcia i zapewnia poszkodowanemu bezpieczną pozycję,
   b) udziela pierwszej pomocy, korzystając z apteczki znajdującej się w siedzibie Klubu,
   c) w razie potrzeby niezwłocznie wzywa pomoc, dzwoniąc pod numer alarmowy 112,
   d) powiadamia Kierownika Klubu, a w przypadku uczestnika grupy podmiotu partnerskiego – także opiekuna grupy.
2. Każde zdarzenie odnotowuje się w protokole z zajęć, ze wskazaniem daty, godziny, okoliczności i podjętych działań.

3. Pozostali użytkownicy są obowiązani stosować się do poleceń osoby upoważnionej i nie utrudniać udzielania pomocy.

## § 7. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. DAR S.A. nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatni lub w pomieszczeniach Klubu bez nadzoru.
2. Zasady wywiesza się w sali ćwiczeń i w strefie relaksu oraz udostępnia na stronie www.darsa.pl.
3. Naruszenie Zasad może skutkować niedopuszczeniem użytkownika do korzystania z sali ćwiczeń lub strefy relaksu, a w przypadku członka Klubu – postępowaniem, o którym mowa w § 4 ust. 6 lit. b i ust. 8 Regulaminu.