

REGULAMIN O BEZPIECZNYM KORZYSTANIU Z SIŁOWNI I STREFY FITNESS

§1 Informacje ogólne

1. Niniejszy regulamin zawiera najważniejsze zalecenia i przepisy dotyczące bezpiecznego korzystania z obiektu Centrum Sportu i Rekreacji Jelcz-Laskowice, w tym z siłowni, sal fitness, szatni i innych pomieszczeń, w sytuacji epidemicznej.
2. Miejsko-Gminne Centrum Sportu i Rekreacji Sp. z o.o. w Jelczu-Laskowicach, zwane dalej MGCSiR Sp. z o.o., jest zarządcą obiektu Centrum Sportu i Rekreacji Jelcz-Laskowice i jest organizatorem zajęć w siłowni oraz strefie fitness.
3. Wprowadzamy obowiązek zakrywania nosa i ust, w trakcie drogi klienta od wejścia do recepcji, dalej do szatni i sal fitness/siłowni, dezynfekcję rąk dostępnymi przy wejściu środkami i utrzymywanie odległości przynajmniej 1,5 m pomiędzy klientami i pracownikami MGCSiR Sp. z o.o.; zaleca się stosowanie do wyznaczonych na podłodze stref zapewniających zachowanie odpowiednich odległości.
4. Zaleca się dezynfekcję rąk w sytuacji:
 - a. po wejściu i przed wyjściem z obiektu,
 - b. przed wejściem i po wyjściu z siłowni i sali fitness,
 - c. przed i po skorzystaniu z toalety,
 - d. przed dotykaniem ust, nosa, czy oczu,
 - e. po zanieczyszczeniu rąk wydzieliną z dróg oddechowych, np. w przypadku kasłania, kichania.
5. Na potrzeby dezynfekcji powierzchni i wentylacji pomieszczeń w ciągu dnia stosuje się przerwy techniczne:
 - a) w przypadku siłowni:
 - 13:00 – 13:30 (pierwsza przerwa)
 - 21:30 – 22:00 (druga przerwa)
6. Klient zobowiązany jest do dezynfekcji szafki, której używał. W tym celu powinien użyć środków do dezynfekcji umieszczonych w szatni w widocznym miejscu
7. W zależności od powierzchni siłowni/klubu fitness dopuszcza się ograniczoną liczbę klientów w pomieszczeniach, tak aby była min. 1.5 m odległość między osobami.
8. Na terenie obiektu znajdują się infografiki, które zawierają najważniejsze informacje o zachowaniu bezpieczeństwa w czasie pandemii koronawirusa – należy się do nich stosować.
9. Wszystkie pomieszczenia posiadają system wentylacji mechanicznej nawiewno-wywiewnej lub okna, co ma zapewnić utrzymanie wysokiej krotności wymiany powietrza.
10. Na terenie obiektu zostały oznaczone bezpieczne strefy, które mają na celu zachowanie minimalnych bezpiecznych odległości pomiędzy innymi osobami; Recepcja posiada 2 stanowiska recepcyjne, a przy każdym stanowisku recepcyjnym ma prawo znajdować się 1 osoba. Kolejne osoby z kolejki powinny stać w odległości przynajmniej 1,5 metra – według wyznaczonych stref dla klientów.
11. Zaleca się, aby osoby znajdujące się w grupie wysokiego ryzyka (osoby w wieku powyżej 60 r. ż. lub cierpiące na choroby przewlekłe, w tym otyłość), rozważyły korzystanie z ćwiczeń w godzinach mniej popularnych, bez obecności innych osób, albo zaniechania korzystania z siłowni/fitness do czasu ustania zagrożenia epidemicznego.
12. Podczas ćwiczeń na siłowni i w strefie fitness nie jest wymagane noszenie maseczki ochronnej.
13. Klienci, którzy w sposób rażący naruszają zasady bezpieczeństwa, podlegają upomnieniu przez personel i w ostateczności mogą zostać poproszone o opuszczenie obiektu ze skutkiem natychmiastowym.

14. Przed rozpoczęciem zajęć fitness lub korzystania z siłowni, klient zobowiązany jest wypełnić jednorazowo zgodę na przetwarzanie danych osobowych w zakresie: imię i nazwisko, numer tel. lub adres. Wyżej wymienione dane będą przetwarzane w celu ewentualnego powiadomienia o ogniskach zapalnych koronawirusa. W uzasadnionych przypadkach zostaną przekazane do Głównego Inspektora Sanitarnego. Po wygaszeniu epidemii dokumenty te zostaną niezwłocznie zniszczone.
15. Korzystanie z usług siłowni i strefy fitness oznacza akceptację niniejszego regulaminu.
16. Regulamin wchodzi w życie wraz z dniem jego podpisania.

§2 Siłownia

1. Na okres sytuacji epidemicznej prowadzone są zapisy na siłownię; zapisu można dokonać w recepcji CSiR J-L osobiście, telefonicznie pod nr 71 303 65 09 lub pocztą elektroniczną pod adresem recepcja@csir-jl.pl.
2. Zapisy prowadzone są w cyklu dwutygodniowym – nie ma możliwości zapisania na cały miesiąc z góry.
3. Zapisywać się można na poszczególne bloki godzinowe:
 - a) *Od poniedziałku do piątku:*
 - I blok: 7:00 – 9:00, 15 osób*
 - II blok: 9:00 – 11:00, 15 osób*
 - III blok: 11:00 – 13:00, 15 osób*
 - I przerwa techniczna (dezynfekcja, wietrzenie pomieszczeń): 13:00 – 13:30*
 - IV blok: 13:30 – 15:30, 15 osób*
 - V blok: 15:30 – 17:30, 15 osób*
 - VI blok: 17:30 – 19:30, 15 osób*
 - VII blok: 19:30 – 21:30, 15 osób*
 - II przerwa techniczna (dezynfekcja, wietrzenie pomieszczeń): 21:30 – 22:00*
 - b) *W soboty*
 - I blok: 9:00 - 11:00, 15 osób*
 - II blok: 11:00 - 13:00, 15 osób*
 - III blok 13:00 - 15:00, 15 osób*
4. Wymagane jest, aby klient korzystający z siłowni, używał ręcznika – własnego lub kupionego u instruktora; koszt ręcznika wynosi 15 zł.
5. Każdorazowo po zakończeniu ćwiczenia/ćwiczeń klient zobowiązany jest zdezynfekować sprzęt, którego używał. W tym celu przygotowane zostały środki do dezynfekcji, które są dostępne w widocznych miejscach.
6. Zaleca się zachowanie bezpiecznego odstępu od innych ćwiczących i używanie maszyn/sprzętów do ćwiczeń, które są oddalone od siebie o co najmniej 1,5 m. Jeśli zachowanie tego warunku jest niemożliwe, zalecane jest ćwiczenie na zmianę z osobą, która ćwiczy obok.

§3 Strefa fitness

1. Na zajęcia fitness obowiązują zapisy; zapisu każdorazowo można dokonać w recepcji CSiR J-L osobiście, telefonicznie pod nr 71 303 65 09 lub pocztą elektroniczną pod adresem repcja@csir-jl.pl.
2. Przed wejściem/po wyjściu z sali fitness zaleca się dezynfekcję rąk przy pomocy płynu do dezynfekcji umieszczonego przed wejściem. Pamiętajmy o zakrywaniu nos i ust w drodze z i do szatni.
3. Klient korzystający z zajęć fitness powinien używać własnej maty do ćwiczeń; organizator zajęć nie zapewnia mat do ćwiczeń z powodu aktualnej sytuacji epidemicznej. Po zakończonych ćwiczeniach/zajęciach klient zobowiązany jest zdezynfekować sprzęt sportowy, którego używał. W tym celu powinien użyć środków do dezynfekcji umieszczonych w sali w widocznych miejscach.
4. Po każdym zajęciach wprowadzona została piętnastominutowa przerwa techniczna na wietrzenie sali.

§4 Szatnie i toalety

1. Przed wejściem/po wyjściu z szatni lub toalety zaleca się dezynfekcję rąk przy pomocy płynu do dezynfekcji umieszczonego przed wejściem.
2. Liczba dostępnych szafek w szatniach została dostosowana do liczby osób ćwiczących na siłowni/sali fitness oraz aktualnej sytuacji epidemicznej.
3. Na czas obecnej sytuacji epidemicznej korzystanie z pryszniców, umywalek i toalet w szatniach nie jest dostępne; umywalki i toalety dostępne są jedynie w pomieszczeniach oznaczonych jako WC.
4. Nie zaleca się używania suszarek automatycznych do suszenia dłoni; zaleca się używanie jednorazowych ręczników papierowych.

**PREZES ZARZĄDU
DYREKTOR CSiR
Jelcz-Laskowice**

Krzysztof Konopka