

# DESATERO PRO NÁVŠTĚVNÍKA FITNESS

## 1. ZDRAVÍME SE A RESPEKTUJEME OSTATNÍ

Nebojte se říct „ahoj“ a usmát se. Chováme se k sobě slušně, respektujeme osobní prostor druhých a dáváme pozor při manipulaci s vybavením, abychom neohrozili ostatní. Pokud vás někdo požádá o střídání na stroji, vyhovte mu, pokud je to možné. Nezabírejte stroje, pokud je zrovna nevyužíváte a umožněte přístup ostatním.

## 2. DODRŽUJEME HYGIENU

Používejte ručník na všech cvičebních strojích a pomůckách. Po použití veškeré vybavení vždy očistěte dezinfekčními prostředky, které jsou k dispozici. Pokud používáte magnézium, dbejte na udržení čistoty cvičebního prostoru.

## 3. VHODNĚ SE OBLÉKÁME

Vstup do fitness je povolen v čisté sportovní obuvi s uzavřenou špičkou nebo v ponožkách. Z bezpečnostních důvodů doporučujeme cvičit v obuvi s uzavřenou špičkou, ale cvičení v ponožkách je tolerováno. Pro cvičení je vyžadováno vhodné sportovní oblečení včetně trička. K převlékání a odložení věcí slouží výhradně šatna.

## 4. UKLÍZÍME PO SOBĚ A NENOSÍME DO PROSTORU BATOHY

Všechny činky, kotouče a další pomůcky po použití vraťte na své původní místo. Pokud je něco poškozené, neprodleně to nahlaste recepci. Batohy a tašky nenechávejte v cvičebních prostorách – ponechte je uzamčené v šatně, aby nepřekážely ostatním.

## 5. OMEZUJEME POUŽÍVÁNÍ MOBILNÍCH TELEFONŮ

Ve cvičebních prostorech minimalizujte používání mobilních telefonů a jiných elektronických zařízení, abyste nerušili ostatní. Snažte se věnovat tréninku a soustředit se na cvičení.

## 6. RESPEKTUJEME PRAVIDLA VĚKOVÝCH OMEZENÍ

Vstup do fitness centra je samostatně povolen osobám od 15 let. Osoby ve věku 13 až 14 let mohou fitness navštěvovat, pokud předloží písemný souhlas zákonného zástupce. Osoby do 12 let včetně mohou do cvičebního sektoru vstupovat pouze pod dohledem trenéra. Dítě se ve fitness centru nesmí volně pohybovat, musí být neustále pod dohledem dospělé osoby a nesmí narušovat bezpečnost ani komfort ostatních návštěvníků. V opačném případě může být jemu i jeho zákonnému zástupci ukončen vstup. Za zdraví dítěte nese v plném rozsahu odpovědnost jeho rodič nebo zákonný zástupce.

## 7. ZÁKAZ VSTUPU POD VLIVEM OMAMNÝCH LÁTEK

Do prostor fitness je přísně zakázáno vstupovat pod vlivem alkoholu, drog či jiných omamných látek. Kouření je zakázáno ve všech prostorách.

## 8. NEOPOUŠTÍME OSOBNÍ VĚCI

Cennosti a osobní věci nenechávejte volně odložené. Na osobní věci využívejte uzamykatelné skříňky. Cennosti zanechte v úschově na recepci, abyste předešli ztrátě či poškození.

## 9. DODRŽUJEME ČASOVÉ OMEZENÍ A PRAVIDLA FITNESS

Respektujte otevírací dobu fitness centra a všechna pravidla uvedená v návštěvním řádu. Dodržováním těchto pravidel přispíváte k příjemnému a bezpečnému prostředí pro všechny návštěvníky.

## 10. PEČUJEME O VYBAVENÍ A DBÁME NA BEZPEČNOST

Dbejte na správné používání cvičebních strojů a pomůcek, abyste předešli úrazům nebo poškození vybavení. Vždy zkontrolujte, zda je zařízení bezpečně připraveno k použití, a při zjištění jakýchkoliv závad okamžitě informujte recepci.

**Děkujeme, že dodržujete tato pravidla a přispíváte k příjemnému prostředí!**

# NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD FITNESS

## Článek I. - Pravidla a základní ustanovení

1. Všichni návštěvníci jsou povinni dodržovat otevírací dobu, tedy i opustit prostory Fitness centra nejpozději dle otevírací doby, bez ohledu na čas svého příchodu. Tento čas je konečný a platí pro všechny, včetně těch, kteří využívají wellness nebo jiné doplňkové služby.
2. Vstup do Fitness je možný po řádném zaplacení vstupného dle aktuálního ceníku nebo po předložení platné permanentky.
3. Vstup do fitness centra je samostatně povolen osobám od 15 let. Osoby ve věku 13 až 14 let mohou fitness navštěvovat, pokud předloží písemný souhlas zákonného zástupce. Osoby do 12 let včetně mohou do cvičebního sektoru vstupovat pouze pod dohledem trenéra. Dítě se ve fitness centru nesmí volně pohybovat, musí být neustále pod dohledem dospělé osoby a nesmí narušovat bezpečnost ani komfort ostatních návštěvníků. V opačném případě může být jemu i jeho zákonnému zástupci ukončen vstup ve Fitness. Za zdraví dítěte nese v plném rozsahu odpovědnost jeho rodič nebo zákonný zástupce.
4. Vstup do Fitness je povolen v čisté sportovní obuvi s uzavřenou špičkou nebo v ponožkách. Z bezpečnostních důvodů doporučujeme cvičit v obuvi s uzavřenou špičkou, ale cvičení v ponožkách je tolerováno. Pro cvičení je vyžadováno vhodné sportovní oblečení včetně trička. K převlékání a odložení věcí slouží výhradně šatna.
5. Odkládání osobních věcí v šatně mimo dobu cvičení a přinášení tašek či rozměrných předmětů do cvičebního prostoru není z bezpečnostních důvodů povoleno. Cenné předměty zanechte u personálu recepce.
6. Pro zajištění klidného a soustředěného cvičení doporučujeme omezit používání mobilních telefonů a jiných elektronických zařízení v cvičebních prostorech. Pokud je jejich použití nezbytné, prosíme, abyste dbali na to, abyste nerušili ostatní návštěvníky.
7. Při kontaktním provozování bojových sportů a bojových umění je cvičenec povinen používat ochranné pomůcky, a především je povinen cvičit tak, aby nezpůsobil zúčastněným osobám zranění a aby nedošlo k omezení ostatních klientů.
8. Návštěvník Fitness nesmí pod vlivem alkoholu či jiných omamných látek vstoupit do prostor Fitness. Osoba, která bude takto zjevně pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek, může být z prostoru Fitness okamžitě vykázána.
9. Ve všech prostorách fitness centra je zakázáno vnášet potraviny a nápoje, které by mohly způsobit zranění (zdravotně závadné) nebo poškození vybavení.
10. Návštěvník je povinen po každém použití cvičebních nástrojů, rotopedů a dalších pomůcek očistit veškeré používané nástroje a nářadí.
11. Používání tekutého magnézia je v prostorách Fitness zakázáno. Klasické (práškové) magnézium je povoleno, avšak návštěvníci jsou povinni jej používat s mírou a dbát na udržení čistoty vybavení Fitness. Při cvičení na strojích magnesium zakázáno.
12. Činky, osy činek a další kovové předměty neodkládejte na koženkové potahy lavic a posilovacích strojů. Na koženkové potahy je zakázáno vstupovat s botami.
13. Při cvičení dbá návštěvník na své vlastní zdraví a bezpečnost a na bezpečnost všech ostatních osob ve Fitness, aby nedošlo k jakémukoliv úrazu nebo poškození vybavení.
14. Jakékoliv zjištěné závady na vybavení nebo poškození prostor Fitness je návštěvník povinen z bezpečnostních důvodů neprodleně nahlásit personálu recepce. Vždy zkontrolujte, zda je zařízení bezpečně připraveno k použití.
15. Odkládání věcí (např. ručníků) za účelem zabránění strojů po dobu jejich užívání je zakázáno. Klient umožňuje přístup na stroj všem ostatním klientům, kteří mají rovněž zaplacené vstupné.
16. Předání klíče od šatní skříňky je podmíněno řádným uhrazením vstupu. Návštěvník je plně zodpovědný za ztrátu klíče od skříňky. Klíč musí být vrácen zpět při každém opuštění prostoru Fitness. Při opuštění Fitness je nutné skříňku bezpodmínečně vyklidit, v opačném případě bude skříňka vyklizena naším personálem, náklady spojené s tímto úkonem nese její uživatel.
17. Z hygienických důvodů je návštěvník povinen v prostorách Fitness používat ručník pro podložení se na všech používaných místech, cvičebních strojích a na lavicích.
18. Vstup se zvířaty, včetně psů, je do prostor Fitness z bezpečnostních a hygienických důvodů zakázán.
19. Návštěvník je povinen nahradit škody na věcech provozovatele, které vznikly při nesprávném užívání prostoru Fitness.
20. Provozovatel má právo kdykoliv v případě potřeby dočasně uzavřít prostor Fitness (či jeho část) nebo omezit jeho využití.
21. Klient se zavazuje nevyužívat prostory Fitness ke komerčním účelům, tj. zejména účtovat jiným klientům jakékoliv poplatky za osobní supervizi při tréninku či podobné služby bez zvláštního souhlasu provozovatele. Vytváření jakéhokoliv obsahu pro komerční účely je také zakázáno. Při porušení tohoto ustanovení bez předchozího souhlasu je návštěvník povinen uhradit pokutu až do výše 5 000 Kč.
22. Služby osobních trenérů, masérů nebo fyzioterapeutů jsou poskytovány na základě individuální dohody mezi klientem a konkrétním poskytovatelem služby. Provozovatel Fitness nenese odpovědnost za kvalitu a provedení těchto služeb, veškerá odpovědnost je výhradně na straně poskytovatele a klienta.
23. Fitness je vybaveno kamerovým systémem a je zde monitorováno v souladu s Nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU)2016/679 ze dne 27. dubna 2016, obecně známým jako Obecné nařízení o ochraně osobních údajů (dále jen „GDPR“). Záznamy jsou uloženy po dobu 7 dnů a následně jsou automaticky mazány. Provozovatel má právo na využití záznamů pro potřeby zabezpečení.

## Článek II. - Pravidla chování v sálech na skupinové lekce

1. Ve vlastním zájmu chodte na lekce včas, aby se zabránilo zranění vinou nedostatečného rozcvičení a zahřátí těla, popřípadě rušení ostatních účastníků lekce. Při pozdním příchodu nemusí být návštěvník na lekci vpuštěn.
2. V případě, že používáte cvičební náčiní (například činky, pomůcky) vracejte ho zpět na původní místo.

## Článek III. - Pravidla pro využívání solária

1. Maximální délka jedné návštěvy je 20 minut. Mezi jednotlivými návštěvami musí být dodržen minimální časový odstup 48 hodin.
2. Před vstupem do solária je nutné se důkladně osprchovat, odstranit všechny kosmetické přípravky a sejmut šperky. Používání opalovacích krémů určených pro venkovní opalování je zakázáno. Vždy používejte ochranné brýle, které jsou k dispozici u recepce.
3. Použití solária není doporučeno osobám s citlivou pokožkou, čerstvými tetováními, otevřenými ranami nebo těhotným ženám. Při jakémkoli zdravotním problému konzultujte použití solária s lékařem.
4. Po každém použití je návštěvník povinen zařízení důkladně vydezinfikovat.
5. Provozovatel nenese odpovědnost za případné zdravotní komplikace vzniklé nesprávným použitím zařízení nebo porušením pravidel.
6. Klient se z bezpečnostních a zdravotních důvodů zavazuje dodržovat obecná doporučení a pravidla pro návštěvy solária.

## Článek IV. - Pravidla pro využívání saun a masážní vany

1. Na pobočce Pod Palmovkou je vstup do sauny možný pouze po předchozí rezervaci přes rezervační systém na našich webových stránkách. Na pobočce Pod Komínem je sauna volně přístupná jako součást šaten a rezervace zde není nutná.

Před vstupem do sauny se vždy osprchujte a osušte. Do sauny vstupujte bez plavek a podkládejte celé tělo prostěradlem, a to i ve všech ostatních prostorách sauny. Kapacita saun je omezena, prosíme proto o ohleduplnost vůči ostatním návštěvníkům.

2. Privátní sauna je k dispozici pouze na pobočce Pod Palmovkou a je nutné provést její rezervaci minimálně 2 hodiny předem. Dbejte na dodržení stanoveného času rezervace a saunu opouštějte včas. Překročení rezervovaného času může být penalizováno dodatečnými poplatky.
3. Masážní vana je k dispozici pouze v rámci vstupu do veřejné finské sauny na pobočce Pod Palmovkou. Dbejte na hygienická pravidla a ohleduplnost k ostatním návštěvníkům.

## Článek V. - První pomoc a hygiena provozu

1. Pro potřeby první pomoci je v prostoru recepce Fitness lékárníčka. Ta je vybavena dle platných předpisů a spolu s poskytovanými službami.
2. Provozovatel Fitness odpovídá za to, že v pravidelných intervalech jsou prováděny úklidové a dezinfekční práce dle provozní řádu.
3. Dezinfekční prostředky jsou k dispozici na několika místech po celém Fitness centru. Návštěvníci jsou povinni použít dezinfekci k očištění madel, rukojetí a dalších povrchů cvičebních strojů a nářadí před i po jejich použití.

## Článek VI. - Závěrečná ustanovení

1. Každý návštěvník je povinen dodržovat platné Návštěvní a Provozní řády. Platnost návštěvního řádu od 1.10.2024.