

## Spoštovani člani!

Da bi se v našem fitnessu vsi skupaj dobro počutili, Vas prosimo, da med vadbo in zadrževanjem v naših prostorih upoštevate pravilnik in vadbeni kodeks.

## Pravilnik in vadbeni kodeks

1. Član Samson fitness cluba mora imeti poravnano članarino in veljavno karto, da lahko koristi prostore za vadbo.
2. Ob vstopu v vadbene prostore pustite člansko izkaznico pri osebju fitnesa, pravtako ključke garderobne omarice v kolikor je to potrebno.
3. Obiskovalci in člani Samson fitness cluba se morajo pred vstopom v club **OBVEZNO PREOBUTI V ČISTO ŠPORTNO OBUTEV**.
4. V garderobi svoje stvari pospravljate v garderobno omarico.
5. V vadbenih prostorih je **OBVEZNA UPORABA ČISTE ŠPORTNE OBUTVE, ČISTIH ŠPORTNIH OBLAČIL IN ČISTE BRISAČE**.
6. **NA VADBENIH ORODJIH OBVEZNO UPORABLJAJTE BRISAČO**.
7. Vadeči **SKRBIJO ZA LASTNO HIGIENO IN VZDRŽUJEJO RED IN ČISTOČO** v vadbenih prostorih in garderobah.
8. **VADEČI NAPRAVE PO UPORABI ZA SEBOJ POČISTIJO**.
9. **PO KONČANI VADBI VADEČI POSPRAVIJO UTEŽI, SE NE ZADRŽUJEJO NA VADBENIH NAPRAVAH**, jih po uporabi za seboj počistijo in tako omogočijo drugim normalen potek treninga.
10. Pri vadbi z orodjem se dela s tekočimi in skladnimi gibi, brez sunkovitih trzljajev, še posebej pazimo, da uteži ne padejo premočno v ležišče. Pri vadbi **S PROSTIMI UTEŽMI VADEČI UTEŽI, PALICE, KOLUTE IN OSTALE PRIPOMOČKE ZA VADBO NIKOLI NE MEČEJO NA TLA**, ampak jih po vaji oziroma vadbi lahko položijo na tla oz. pospravijo na predvidena mesta.
11. Obnašanje in kultura članov in obiskovalcev v Samson fitness clubu: **VADEČI S SVOJO VADBO IN VEDENJEM NE MOTIJO DRUGIH ČLANOV**; prepovedano je spodbujati k narodni, rasni, verski, spolni ali drugi neenakopravnosti, k nasilju ter izzivati narodno, rasno, versko, spolno ali drugo sovraštvo ali nestrpnost; prepovedana je razžalitev, obrekovanje, žaljiva obdolžitev in opravljanje.
12. V primeru poškodb zaradi netočnega informiranja, Samson fitness club ne odgovarja. Prav tako ne prevzema odgovornosti, če hoče član kljub odsvetovanju določenih vaj s strani osebja te kljub temu opravljati.
13. Samson fitness club ne odgovarja za telesne poškodbe, nastale zaradi neupoštevanja navodil trenerja oziroma vadbe, ki ne poteka pod strokovnim vodstvom.
14. V primeru poškodb, obolenj ali bolezni se pred vadbo posvetujte z zdravnikom.
15. Osebam mlajšim od 16 let je dovoljena vadba pod pogojem, da starši oz. zakoniti zastopniki izpolnijo in podpišejo vpisni list.
16. Vnašanje torb, osebne garderobe in steklovine v vadbeni prostor ni dovoljeno.
17. Vso škodo na opremi, nastalo zaradi neupoštevanja navodil osebja oz. malomarnosti člana, mora le-ta poravnati.
18. Vadbo lahko vodijo le naši ali od nas pooblašene osebe oziroma osebni trenerji.
19. Vsi proizvodi oz. snovi, ki se bodo v fitnessu pojavljali nezakonito, zanje ne prevzemamo nikakršne odgovornosti. Vsi kršitelji bodo ovadeni Policiji in kaznovani s prepovedjo vstopa v Samson fitness club.
20. Samson fitness club ne odgovarja in ne prevzema odgovornosti za osebne predmete članov.
21. V kolikor pride do kršitve pravilnika oz. vadbene kodeksa ima osebje Samson fitness cluba pravico prositi kršitelja, da zapusti Samson fitness club in mu prepovedati nadaljnje vstopa v Samson fitness club.
22. Član s svojim podpisom na vpisnem listu potrjuje, da je s pravilnikom in vadbenim kodeksom seznanjen in da ga sprejema v celoti. Gost na enkratni vadbi pa se seznanja s pravilnikom in kodeksom razobešenim v sprejemnici fitnesa in ga mora pravtako sprejemati v celoti.
23. V Samson fitness clubu se vadeči udeležujejo na lastno odgovornost.
24. Samson fitness club si pridržuje pravico do spremembe pravilnika in vadbene kodeksa.