

HIŠNI RED FITNESA TIVOLI in FITNESA VIČ

V upravljanju Javnega zavoda Šport Ljubljana.
Fitnes Tivoli, Celovška cesta 25, 1000 Ljubljana
Fitnes Vič, Koprška ulica 29, 1000 Ljubljana

HIŠNI RED FITNESA IN HIGIENSKI RED TER OSTALA NAVODILA OBISKOVALCEM

Spoštovani obiskovalci!

Zaradi zagotavljanja varnosti, dobrega počutja vseh vadečih, nemotenega izvajanja vadbe ter s tem ohranjanja pozitivnega vzdušja v naših prostorih, prosimo, da upoštevate hišni red Fitnesa Tivoli/Vič.

- **Vadba poteka na lastno odgovornost.**
- **Če med vadbo občutite slabost ali neprijetno počutje, TAKOJ prekinite vadbo in se posvetujte s trenerjem.**
- **Fitnes in njegovi zaposleni ne odgovarjajo za varnost osebnih predmetov.** Olačila in osebne predmete shranjujte v garderobnih omaricah, vrednejše predmete pa shranite v sefu na bazenski recepciji.
- **V primeru večje zasedenosti fitnesa, vas prosimo za potrpežljivost.**
- **Mobilni telefon uporabljajte tako, da ne motite drugih vadečih.**
- **Člani fitnesa z dopoldansko karto morajo v objekt vstopiti do 13 ure.**
- **Vse vrste vstopnic, razen prenosnih, so vezane na določeno osebo in niso prenosljive.**
- **Osebe fitnesa lahko odkloni obisk osebam, ki ne spoštujejo hišnega reda in vadbenega kodeksa** (čista športna oprema, osebna higiena, neprimerno vedenje, neporavnane obveznosti...)



- **Po končani vadbi je član dolžan vrniti zapestnico/ključ od garderobne omarice receptorju, izgubljene ali odtujene zapestnice/ključi garderobnih omaric bodo zaračunani članu.**
- **Za odtujene osebne predmete ne odgovarjamo!**
- **Starši ali spremljevalci otrok so odgovorni za varnost svojih otrok.**
- **Otroci do 10. leta starosti zaradi lastne varnosti nimajo vstopa v fitnes (V Fitnesu Tivoli imajo dovoljen prehod do Judo dvorane s spremstvom trenerja oz. receptorja).**
- **Otroci med 10. in 14. letom starosti lahko vadbo izvajajo v fitnesu le v spremstvu staršev, skrbnikov oz. spremljevalcev ali trenerja.**
- **Osebe med 14 in 18 letom lahko vadijo v fitnesu le s privoljenjem staršev ali skrbnikov oz. spremljevalcev, ki izpolnijo in podpišejo vpisni list osebno na recepciji ter s tem prevzamejo odgovornost za svoje otroke.**
- **V fitnes ne smejo osebe, ki so pod vplivom alkohola, mamil ali drugih psihoaktivnih snovi.**
- **Obiskovalci morajo uteži, fitnes naprave in druge rekvizite uporabljati ob upoštevanju svojih sposobnosti.**
- **Vso škodo na opremi in objektu, nastalo zaradi neupoštevanja navodil osebja ali malomarnosti člana, mora le-ta poravnati.**
- **Upoštevati je potrebno obratovalni čas objekta. S treningom zaključite 10 minut pred koncem obratovalnega časa, da se lahko nemoteno stuširate in preoblečete. Fitnes prostor je potrebno zapustiti najkasneje ob koncu obratovalnega časa.**
- **Pridružujemo si pravico do spremembe pravilnika, ki je na voljo vsem obiskovalcem na recepciji fitnesa. Osebje fitnesa si pridružuje pravico prepovedi vadbe obiskovalcem, ki ne upoštevajo tega pravilnika.**



ŠPORT LJUBLJANA

- **Svoje mnenje glede naših storitev lahko zabeležite v knjigo pohval in pritožb,** ki se nahaja na bazenski recepciji ali pa pošljete na e-naslov: fitnes@sport-ljubljana.si.

OBRATOVANJE FITNESA TIVOLI:

- Od ponedeljka do petka od 6.00 do 22.00.
- Sobote, nedelje in prazniki od 10.00 do 20.00.
- V času poletne sezone in 26.12., 31.12. ter 1.1. veljajo posebni obratovalni časi.

OBRATOVANJE FITNESA TIVOLI:

- Od ponedeljka do petka, od 5.00 do 23.00 (vse dni v tednu).

FITNES

- **Osebj**e fitnesa vam lahko odkloni vstop v vadbene prostore v primeru neprimerne ali umazane športne obutve!
- **Med vadbo je obvezno nositi čista športna oblačila in športne copate ki ne puščajo sledi.** Zaradi varnosti ni dovoljena uporaba druge obutve. Prav tako je potrebno skrbeti za osebno higieno, po potrebi pa uporabiti tuš pred vadbo.
- **Med vadbo je obvezna uporaba brisače za zagotavljanje higiene.** Brisačo si je mogoče izposoditi tudi na recepciji fitnes centra.
- **Po uporabi naprave oz. vadbene prostora je potrebno to očistiti z razkužilnim sredstvom oz. zapustiti v urejenem stanju.**
- **Metanje uteži na tla ni dovoljeno.** Če zaradi tega pride do razbitja ogledala, stekla, poškodbe tal ipd., strošek popravila nosi oseba, ki je povzročila škodo.
- **Vnos hrane v vadbene prostore ni dovoljen.**



ŠPORT LJUBLJANA

- **Vadeči je dolžan skrbeti za vzdrževanje reda in čistoče v vseh prostorih Fitnesa Tivoli/Vič** (garderobe, WC-ji, tuši, recepcija, fitness prostor, aerobična dvorana).
- **Vadeči s svojim obnašanjem ne sme ovirati ali motiti ostalih vadečih.**
- **Po uporabi je potrebno proste uteži in rekvizite pospraviti na za to predvidena mesta.**
- **Odlaganje uteži na klopi ali sedeže trenažerjev ni dovoljeno**, zaradi možnosti nastanka poškodb na oblazinjenju.
- **Osebnih predmetov (bidon, pas, brisača, elastike, itd.) ni dovoljeno puščati naokrog po fitnessu.** Pustiti jih je treba na mestih, kjer ne bodo v napoto drugim.
- **Pri vadbi s prostimi utežmi, je potrebno upoštevati vse varnostne mehanizme** v izogib poškodb (varnostne zaponke, varovala v kletki, osebne sposobnosti, trenutno počutje, vadba v mejah svojih zmožnosti).
- **Vnašanje torb, nahrbtnikov in osebne garderobe v fitness ni dovoljeno.**
- **Vadeči je dolžan obvestiti osebje fitnesa o specifičnih zdravstvenih težavah**, da lahko osebje ustrezno reagira, če pride do omenjenega dogodka (npr. epilepsija, hujša oblika sladkorne bolezni, srčne bolezni...) in pri vadbi upoštevati omejitve, ki nastanejo zaradi zdravstvenega stanja.
- **Fitness in njegovi zaposleni ne prevzemamo odgovornosti za poškodbe, poslabšanje zdravja ali druge negativne posledice**, ki nastanejo pri vadbi ali zaradi vadbe, tudi če smo seznanjeni z omejitvami ter možnimi zdravstvenimi težavami vadečega oz. uporabnika storitev.
- **Metanje smeti na tla ni dovoljeno!** Smeti je treba odvreči v koše za smeti.
- **Za vprašanja in nasvete glede prehrane, zdravega načina življenja in vadbe se je potrebno obrniti na naše strokovno osebje.**



ŠPORT LJUBLJANA

- **Za vprašanja glede cenikov, urnikov, nakupa vstopnic ali drugih splošnih vprašanj se je potrebno obrniti na recepcijo fitnesa.**

SKUPINSKA VADBA

- **Pridržujemo si pravico, da se urnik lahko spreminja skozi celo leto glede na obiskanost, potrebe in povpraševanja članov.**
- **Med vadbo je potrebno nositi čista oblačila in čiste športne copate.** Ostala obutev, zaradi varnosti ni dovoljena.
- **Zaradi zagotavljanja kakovosti storitev je obvezna prijava na vodene vadbe.** Mesto na vodenih vadbah si lahko rezervirate do dva tedna vnaprej na recepciji fitnesa (osebno ali po telefonu). Na vadbah je na voljo 25 mest. V primeru prevelikega števila obiskovalcev bodo imeli prednost tisti, ki so na vadbo prijavljeni. Osebe, ki niso bile prijavljene, vendar število vadečih presega 25, lahko v tem času koristijo fitnes. V času poletne sezone pa se na podlagi prijav zagotavlja minimalno število vadečih, da se vadba še izvede.
- **V primeru, da se vadbe ne morete udeležiti se je potrebno odjaviti s klicem na recepcijo fitnesa.**

VSTOPNICE

Veljavnost vstopnic

- **Vse vstopnice so časovno omejene.**
- **Zamrznitev vstopnic je mogoča le v skladu z navodili v Splošnih pogojih poslovanja:**
Zamrznitev veljavnih vstopnic je možna samo za permanentne vstopnice za fizične osebe (mesečne, trimesečne, letne...), in sicer izključno zaradi nepredvidenih dejavnikov, ki bi povzročili udeležencevo nezmožnost koriščenja vplačane rekreacije.
Zamrznitev je možna za najmanj petnajst (15) dni in za največ šest (6) mesecev.
- **Podaljšanje vstopnice zaradi bolniške odsotnosti je možno le na podlagi zdravniškega potrdila.**

**JAVNI ZAVOD ŠPORT LJUBLJANA
FITNES TIVOLI/VIČ**