

Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA
Jednostka Budżetowa m.st. Warszawy
ZASADY KORZYSTANIA
Z SIŁOWNI OŚRODKA INFLANCKA



Zgodnie z rozporządzeniem rady ministrów z dnia 11 marca 2021 roku zmieniającym rozporządzenie w sprawie ustanowienia ograniczeń i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii:

- Klienci będących Członkami Kadr Narodowych Polskich Związków Sportowych są uprawnieni do treningu sportowego na siłowni Ośrodka Inflancka przy zachowaniu reżimu sanitarnego.
- Działalność Ośrodka Inflancka na rzecz Klientów Indywidualnych zostaje zawieszona.
- Wszyscy Klienci przybywający do Ośrodka Inflancka powinni zapoznać się z regulaminami, wytycznymi ogólnymi oraz wytycznymi do korzystania z siłowni w stanie epidemii.
- W przypadku stwierdzenia wyraźnych oznak choroby, jak uporczywy kaszel, złe samopoczucie, trudności w oddychaniu, Klient nie będzie wpuszczony na teren Ośrodka Inflancka.
- **Klienci siłowni przybywający na teren Ośrodka mają obowiązek:**
 - **zakrywania ust i nosa,**
 - **dezynfekcji rąk i własnego sprzętu sportowego,**
 - **zmiany obuwia i posiadania własnego worka na obuwie,**
 - **posiadania dużego ręcznika, na którym będą wykonywali ćwiczenia,**
 - **zachowania przynajmniej 1,5 m dystansu społecznego,**
 - **każdorazowej dezynfekcji używanego urządzenia sportowego m.in. sprzętu siłowego, urządzenia Cardio, wolnych ciężarów, gryfów sztang i uchwytów.**
- Wszyscy Klienci przebywający w pomieszczeniach wspólnych na terenie Ośrodka tj. hol ośrodka, okolice recepcji/kasy, szatnia, węzły sanitarne mają obowiązek zakrywania ust i nosa przy pomocy maski.
- Obowiązek ten nie dotyczy Klientów przebywających w siłowni i na pływalni, a także osób, które przebywają na otwartych terenach i zachowują odległość od innych osób wynoszący co najmniej 1,5 m.
- Zarządca Ośrodka nie udostępnia na potrzeby osób przebywających na terenie obiektu:
 - masek lub innych środków ochrony osobistej,
 - rękawiczek jednorazowych,
 - worków i reklamówek na obuwie,
 - ręczników.
- Płyn dezynfekujący znajduje się przy recepcji, przy wejściu do siłowni oraz w punktach dezynfekcji w siłowni.
- Zaleca się, aby Klienci dodatkowo byli zaopatrzeni w osobiste płyny do dezynfekcji i chusteczki do dezynfekcji.
- **Po zakończonym ćwiczeniu Klient siłowni jest zobowiązany zdezynfekować każde używane urządzenie sportowe m.in. sprzęt siłowy, urządzenia Cardio, wolne ciężary, gryf sztangi, uchwyty, stanowisko do ćwiczeń, matę sportową. Czynność realizowana jest przez Klienta przy użyciu udostępnionego na siłowni środka do dezynfekcji.**
- Ćwiczenia na stanowiskach/urządzeniach siedzących i leżących wykonujemy na dużym ręczniku, z zachowaniem równomiernego dystansu przynajmniej 1,5 m, a po zakończeniu ćwiczenia Klient ma obowiązek zdezynfekować samodzielnie stanowisko/urządzenie.
- W strefie wolnych ciężarów, należy zachować równomierny dystans przynajmniej 1,5 m.

- W strefie Cardio siłowni należy zachować dystans społeczny przynajmniej 1,5 m, korzystając z co drugiego urządzenia typu Cardio tj. bieżni, roweru stacjonarnego, ergometru wioślarskiego, urządzenia eliptycznego, stepera itp.
- **Pierwszeństwo w przemieszczaniu się na siłowni mają Klienci kończący ćwiczenia, odkładający ciężary, opuszczający urządzenie siłowe, schodzący z urządzeń Cardio oraz Klienci przeprowadzający dezynfekcję sprzętu sportowego!**
- Obowiązuje zakaz wnoszenia jakichkolwiek przedmiotów do siłowni niezwiązanych zwyczajowo z uprawianą w trakcie zajęć dyscypliną oraz wszelkich artykułów związanych z nawadnianiem, odżywianiem i suplementacją.
- Klienci po zakończeniu treningu są zobowiązani do niezwłocznego opuszczenia siłowni i Ośrodka w celu uniknięcia gromadzenia się osób.
- **Obowiązuje zakaz gromadzenia się i blokowania wyznaczonych wejść, ciągów komunikacyjnych i stref.**
- Należy ograniczyć do niezbędnego minimum czas spędzany w szatni i pod natryskami.
- Zaleca się korzystanie z suszarek (dostępnych w szatni) w jednorazowych rękawiczkach ochronnych.
- Uczestnicy nieprzestrzegający zasad określonych w niniejszym dokumencie, regulaminie korzystania z danego obiektu sportowego, wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego lub Ministra Zdrowia podlegają natychmiastowemu wydaleni z obiektu sportowego. W przypadku niezastosowania się do nakazu, o którym mowa w zdaniu poprzednim – personel jest zobowiązany do niezwłocznego zgłoszenia incydentu policji.
- **Nieprzestrzeganie zasad w zakresie zachowania bezpieczeństwa epidemiologicznego może być podstawą do odmowy kolejnego udostępnienia obiektu sportowego osobie niestosującej się do zasad.**
- Korzystający z obiektów, którzy nie przestrzegają powyższych zasad, wytycznych Głównego Inspektora Sanitarnego i Ministra Zdrowia podlegają natychmiastowemu wydaleni z Ośrodka Inflancka.
 - WSSE w Warszawie tel. 22 620 37 19 wew. 500; 502 171 171,
 - Infolinia NFZ (Telefoniczna Informacja Pacjenta) tel. 800 190 590,
 - Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna tel. 606 108 040.
- Pozostałe zasady korzystania z Ośrodka, pływalni krytej i siłowni określa regulamin Ośrodka Inflancka SCS AW oraz regulaminy: szatni, pływalni krytej i siłowni.
- Odpowiedzi na pytania Klientów **tel. 22 16 27 350.**