



תקנון חדר כושר מיתר-מועדון ספורט הנחיות וכללי התנהגות בחדר הכושר

- הוראות תקנון זה מיועדות להבטיח את הפעילות התקינה של חדר הכושר
- שמירה על הוראות התקנון היא לטובתך חדר הכושר הוא שלך ובשבילך. מפאת נוחות הכתיבה התקנון כתוב בלשון זכר, אולם הוא מיועד הן לנשים והן לגברים
- הכניסה לחדר הכושר באמצעות מנוי בתוקף, המנוי הינו אישי ואינו ניתן להעברה
- שעות הפעילות של חדר הכושר הינן השעות המופיעות על לוחות המודעות ובפרסומים השונים של המועדון מעת לעת.
- הפעילות בחדר הכושר לגילאי 12 ומעלה.
- לא יורשה להתאמן ו/או להשהות בחדר הכושר קטין מתחת לגיל 12.
- לילדים בגילאי 12-18 השימוש בכפוף לתקנות מכוני הכושר (רישוי ופיקוח) (אימון קטינים במכון כושר) תשס"ה- 2005.
- סיכום התקנות לגבי גילאי 12-18 :
- "המספר המרבי של מתאמנים קטינים שמדריך אחד לאימון קטינים רשאי להדריך בעת ובעונה אחת יהיה:
- באימון באמצעות מכשירי התנגדות ומכשירים אירוביים:
- מגיל 12 עד גיל 14 - 8 מתאמנים.
- מגיל 14 עד גיל 18 - 15 מתאמנים.
- באימון באמצעות משקולות חופשיות.
- מגיל 12 עד גיל 14 - 5 מתאמנים.
- מגיל 14 עד גיל 18 - 10 מתאמנים.
- לאור האמור לעיל לילדים מגיל 12 ועד גיל 16 תתאפשר כניסה לחדר הכושר אך ורק באמצעות הזמנת מקום מראש באפליקציה, הכניסה לחדר הכושר דרך שער העגלות בלבד.
- כל שבוע יפתח שבוע חדש להזמנת מקום.
- הזמנת המקום תהיה לפי חלוקה של שתי קבוצות גיל – קבוצה אחת מגיל 12 עד גיל 14 וקבוצה שניה ממגיל 14 עד גיל 16.
- כל קטין יוכל להזמין עד 3 אימונים בשבוע (המגבלה תהיה 14 אימונים בחודש)
- ההזמנה תהיה לאימון אחד ביום למשך 45 דקות, אחרי 45 דקות יש לצאת מחדר הכושר.
- קטין שנרשם ולא מגיע יצטרך לבטל את ההרשמה באפליקציה עד שעתיים לפני תחילת מועד האימון. המנוי הבא בתור יקבל הודעה שהמקום זמין בשבילו והוא יצטרך לאשר או לבטל השתתפותו בתוך 15 דקות.



- במידה והקטין לא הגיע לחוג ולא ביטל בזמן, תתבצע חסימה אוטומטית לשלושה ימי רישום קדימה בבקשה להקפיד ולמנוע חוסר נעימות .
- נבדוק לתקופת **ניסיון כניסה** חופשית של ילדים בגילאי 16 עד 18
- הורים למתאמנים קטינים 12-18 בגילאי ימלאו הצהרת בריאות באפליקציה טרם תחילת השימוש בחדר הכושר.
- מתאמנים קטינים בגילאי 12-18 השימוש/כניסה לאימונים בחדר כושר בימים א-ה בין השעות 06:00-12:00 + מהפתיחה אחה"צ ועד השעה 19:00 בלבד.
- לא תותר כניסה לחדר הכושר ללא חתימה על הצהרת בריאות כמתחייב בחוק מכוני כושר (רישוי ופיקוח) (תיקון מס' 2), התשע"ה-2015 בנוסף על כל שינוי במצבו הבריאותי של המנוי עליו לדווח בכתב להנהלת המועדון.
- מתאמנים בוגרים מגיל 18 יחתמו על הצהרת בריאות באפליקציה או לחילופין יחתמו על הצהרה וימסרו לאחראי חדר כושר לתיוק טרם תחילת השימוש בחדר הכושר ובעת ההרשמה. ניתן למלא הצהרת בריאות באפליקציה לעשות שמור מסך ולהראות אותה למדריך.
- חל איסור להתאמן עם גבס / שבר/נקע וכו'.
- הכניסה לחדר הכושר תתאפשר באופן ביומטרי או באמצעות אפליקציה ייעודית שיונפקו על ידי הנהלת המועדון ולאחר הצגת אישורים מתאימים, הסדרת התשלום, הדרכה ראשונית על ידי אחד ממדריכי חדר הכושר.
- המנויים מתבקשים לשמור על כללי התנהגות נאותה, ולשמור על הניקיון .
- אחראי חדר הכושר ו/או המדריך , לפי שיקול דעתו , רשאי להוציא מחדר הכושר מתאמן שהתנהגותו אינה הולמת ולשלול את זכותו להיכנס עד לבירור האירוע.
- חל איסור מוחלט להכניס לשטח ולכניסת חדר הכושר דברי מאכל ו/או שתיה למעט מים במכלים אישיים
- חל איסור לעשן בשטח מועדון הספורט בכלל ובחדר הכושר בפרט.
- מעת לעת ייתכנו פעילויות של קבוצות אימון בחדר הכושר.
- בעל המנוי מתחייב לשמור על הציוד והמתקנים.
- יש לשמור על ניקיון חדר הכושר.
- אימון בחדר כושר מחייב הופעה ספורטיבית מלאה: נעלי ובגדי ספורט.
- יש להקפיד על נעלי ספורט נקיות- הפעילות ללא נעלי ספורט אסורה!
- השימוש במגבת אישית הינה **חובה**. יש לפרוס את המגבת על המכשיר לפני השימוש. אין להשאיר מגבת על המכשירים בסיום התרגיל.
- הפעילות בחדר הכושר ללא נוכחות מדריך אסורה בהחלט.
- חובה להישמע להוראות המדריך! הפעילות בחדר הכושר תבוצע על פי הוראות בלבד!



- השימוש במכשירי חדר הכושר מותנה בהדרכה ראשונית שתיקבע בזמן הנפקת המנוי.
- יש להחזיר משקולות ומשקוליות יד למקום.
- אין להשליך או לזרוק משקולות ומשקוליות יד על הרצפה.
- מותר להשתמש באותו הזמן בשתי משקולות / משקוליות בלבד. אין להשאיר משקולות ליד הספסל.
- לפני תחילת האימון יש לוודא שהאזור פנוי ממפגעים ו/או משקולות.
- בתום השימוש חובה להחזיר למקום את המשקולות.
- השימוש במכשירים סלולאריים אסור בהחלט בזמן האימון ובשטח חדר הכושר.
- יש לייבש ולנקות את המכשיר בתום האימון.
- יש להקפיד על היגיינה אישית.
- חובה לשתות מים לפני הפעילות ובתום הפעילות.
- רכישת אוזניות, כפפות אימון ו / או אמצעי עזר אחרים תעשה על ידי המנוי.
- מומלץ להשתמש במד דופק (למנויים שהתבקשו להיות במעקב דופק על ידי הרופא חייבים במד דופק).
- בשעות עומס האימון השימוש על מכשירים אירוביים מוגבל ל-30 דקות
- חפצים אישיים באחריות המנוי! המועדון או מדריך חדר הכושר אינו אחראי ל אובדן ו/או גניבה בשטח חדר הכושר או מחוץ. מומלץ לא להשאיר חפצי ערך.
- הדרכה אישית / אימון אישי בין אם בתשלום ובין ללא תשלום תתאפשר **עם מדריכי מועדון הספורט בלבד.**
- מומלץ למתאמנים חדשים להירשם להדרכה קבוצתית אצל אחראי חדר הכושר לקבלת הסבר על אופן השימוש במכשירים
- "חבילת הצלחה" הינה תכני אימונים אישית אחד אחד – שאל את המדריך לפרטים נוספים **(בעלות נוספת למנוי)**
- המקום מצולם 24/7 לטובת פיקוח ושמירה על חוקי המקום כמו גם על הציוד. כניסות המנויים מנוטרות ע"י מערכת ממוחשבת. שברת שילמת! גרימת נזק לציוד ו/או למכשירים ע"י שימוש לא נכון – התיקון ע"ח המשתמש.

אימון נעים ומהנה
צוות המדריכים
והנהלת המועדון
ט.ל.ח