

REGULAMIN BHP – Studio Pilates „Moja Przestrzeń”

§1 POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Celem niniejszego regulaminu BHP jest zapewnienie bezpieczeństwa wszystkim osobom przebywającym na terenie Studia.
 2. Każdy Użytkownik zobowiązany jest do zapoznania się z regulaminem i jego przestrzegania.
 3. Studio zastrzega sobie prawo do odmowy udziału w zajęciach osobom, które nie stosują się do zasad bezpieczeństwa.
 4. Każdy nowy uczestnik zajęć odbywa krótkie szkolenie wstępne z zasad bezpieczeństwa i obsługi sprzętu.
-

§2 ZASADY OGÓLNE

1. Użytkownik uczestniczy w zajęciach na własną odpowiedzialność i powinien posiadać aktualny stan zdrowia pozwalający na aktywność fizyczną.
 2. Studio rekomenduje posiadanie ubezpieczenia NNW obejmującego aktywność fizyczną.
 3. Każde pogorszenie samopoczucia, zawroty głowy, bóle, duszności lub inne dolegliwości należy natychmiast zgłosić instruktorowi.
 4. Zabronione jest ćwiczenie pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających.
 5. Na sali obowiązuje zakaz żucia gumy i spożywania posiłków – dopuszczalne są wyłącznie butelki z wodą.
 6. Na zajęcia należy przychodzić w czystym stroju sportowym, niekrępującym ruchów oraz w skarpetkach antypoślizgowych lub boso.
 7. Rzeczy osobiste (torby, buty, odzież wierzchnia) należy pozostawić w wyznaczonym miejscu, aby nie stwarzały zagrożenia potknięcia.
-

§3 BEZPIECZEŃSTWO NA REFORMERACH

1. Ćwiczenia na reformerze mogą być wykonywane wyłącznie pod nadzorem instruktora.
2. Zabrania się samodzielnego regulowania napięcia sprężyn, przesuwania wózka lub demontażu elementów urządzenia bez polecenia prowadzącego.
3. Przed rozpoczęciem ćwiczeń uczestnik musi upewnić się, że:
 - a) wszystkie pasy i elementy regulacyjne są prawidłowo zamocowane,
 - b) wózek i sprężyny są ustawione zgodnie z instrukcjami,
 - c) stopy lub dłonie są umieszczone w prawidłowych miejscach.
4. Zabronione jest skakanie, zeskakowanie lub gwałtowne zmiany pozycji na reformerze.
5. W przypadku jakiegokolwiek usterki lub niestabilności sprzętu należy natychmiast poinformować instruktora.

§4 BEZPIECZEŃSTWO NA MACIE I Z AKCESORIAMI

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, że mata nie przesuwają się po podłodze.
2. Akcesoria (piłki, klocki, taśmy, rollery) muszą być używane zgodnie z instrukcjami prowadzącego.
3. Nie wolno rzucać sprzętem ani opierać się na nim w sposób, który może spowodować jego przesunięcie lub przewrócenie.
4. Podczas korzystania z piłek i rollerów należy zachować szczególną ostrożność ze względu na możliwość utraty równowagi.
5. Po zakończeniu ćwiczeń należy odłożyć sprzęt na wyznaczone miejsce.

§5 PRACA Z CIĘŻARKAMI I OPORAMI

1. Ćwiczenia z ciężarkami (ręczne, taśmy oporowe) muszą być wykonywane zgodnie z instrukcjami prowadzącego, z zachowaniem kontroli ruchu.
2. Nie należy stosować większego obciążenia niż to zalecane przez instruktora.
3. Użytkownik powinien zachować bezpieczny dystans od innych uczestników podczas pracy z obciążeniem.
4. W przypadku wypadnięcia ciężarka, taśmy lub akcesoriów – niezwłocznie poinformuj instruktora i nie kontynuuj ćwiczeń do czasu usunięcia zagrożenia.

§6 ORGANIZACJA PRZESTRZENI I HIGIENA

1. Każdy uczestnik zobowiązany jest do zachowania porządku na swoim stanowisku ćwiczeń.
2. Po zakończeniu zajęć należy zdezynfekować sprzęt, z którego się korzystało (reformery, maty, akcesoria).
3. Studio zapewnia środki do dezynfekcji – korzystanie z nich jest obowiązkowe.
4. Zabrania się przynoszenia własnych ciężarów, przyrządów czy elementów wyposażenia bez zgody Studia.
5. Osoby z objawami chorobowymi (gorączka, kaszel, infekcja) proszone są o nieuczestniczenie w zajęciach.

§7 WYPADKI, POMOC I EWAKUACJA

1. W przypadku wypadku lub urazu należy natychmiast zgłosić się do instruktora lub personelu Studia.
2. Studio prowadzi rejestr zdarzeń i zobowiązuje się do ich odpowiedniego udokumentowania.

3. Na terenie Studia znajduje się apteczka pierwszej pomocy dostępna dla uczestników i personelu.
 4. Instruktor lub personel zobowiązany jest do wezwania odpowiednich służb ratunkowych w przypadku nagłego zagrożenia życia lub zdrowia.
 5. Instruktor może podjąć podstawowe działania w granicach swoich umiejętności do czasu przyjazdu pomocy, jednak nie jest zobowiązany do udzielania profesjonalnej pomocy medycznej.
 6. W przypadku pożaru lub konieczności ewakuacji należy natychmiast podporządkować się poleceniom personelu i udać się do wyjścia ewakuacyjnego.
-

§8 ODPOWIEDZIALNOŚĆ

1. Użytkownik zobowiązany jest do korzystania ze sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem.
2. Za szkody powstałe w wyniku rażącego naruszenia zasad bezpieczeństwa odpowiada osoba, która je spowodowała.
3. Studio nie ponosi odpowiedzialności za urazy wynikające z zatajenia przez uczestnika problemów zdrowotnych lub niestosowania się do zaleceń instruktora.