thera
WELLNESS THERAPY

# REGULAMIN SIŁOWNI
## GYM REGULATIONS

1. Regulamin określa zasady korzystania z Siłowni w w Thera Wellness zlokalizowanej w Radisoon Blu Hotel Sopot.
   The Regulations define the rules for using the Gym at Thera Wellness located at the Radisson Blu Hotel, Sopot.
2. Operatorem Hotelu i Siłowni jest Grupa Hossa S.A. Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością w Gdańsku („Operator").
   The operator of the Hotel and the Gym is Grupa Hossa S.A. Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością in Gdańsk ('Operator').
3. Uznaje się, że dana osoba wchodząc do Siłowni, zapoznała się z niniejszym Regulaminem i zobowiązała się do jego przestrzegania.
   A person entering the Gym shall be deemed to have read these Regulations and to have undertaken to comply with them.
4. Na terenie Siłowni (z wyłączeniem szatni) zainstalowane są i pracują urządzenia do monitoringu audio i video. Monitoring odbywa się w sposób ciągły w celu zapewnienia bezpieczeństwa osobom przebywającym w strefach objętych monitoringiem.
   Audio and video monitoring devices are installed and operating in the Gym area (with the exception of the cloakroom).
   The monitoring is carried out on a continuous basis to ensure the safety of persons staying in the monitored areas.
5. Siłownia obejmuje strefę urządzeń do treningu wytrzymałościowego, strefę wolnych ciężarów oraz sprzęt do treningu funkcjonalnego.
   The gym includes an endurance training equipment zone, free weights zone and functional training equipment.
6. Goście Hotelu mogą korzystać z siłowni 24 godziny na dobę. Osoby korzystające z jednorazowych wejść oraz z kart klubowych mogą korzystać z Siłowni w godzinach otwarcia recepcji SPA.
   Hotel guests can use the gym 24 hours a day. People using one-time entries and club cards can use the Gym during the opening hours of the SPA reception.
7. Do korzystania z siłowni uprawnione są osoby które ukończyły 16 rok życia, posiadające ważną kartę dostępu, zarejestrowane w systemie SPA lub w systemie hotelowym.
   Persons over 16 years of age with a valid access card, registered in the SPA system or in the hotel system are entitled to use the gym.
8. Ze względu na własne bezpieczeństwo z Siłowni powinny korzystać tylko osoby w pełni zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwskazań do ćwiczeń. Każda osoba przystępuje do ćwiczeń na własną odpowiedzialność.
   For your own safety, the gym should only be used by people in full health or people whose ailments are not contraindications to exercise. Each person starts their workout at their own risk.
9. Obiekt nie zapewnia w Siłowni stałej opieki instruktorskiej, z wyjątkiem indywidualnych treningów personalnych, które stanowią usługę odpłatną na warunkach określonych w aktualnie obowiązującym cenniku, który jest dostępny w recepcji oraz na stronie internetowej Obiektu.
   The Facility does not provide permanent instructor care at the Gym, with the exception of individual personal training, which is a paid service under the conditions specified in the currently applicable price list, which is available at the reception and on the Facility's website.
10. Zabrania się wstępu i przebywania w Siłowni osobom:
    a) których stan wskazuje na spożycie środków psychotropowych lub innych środków odurzających albo znajdującym się w stanie nietrzeźwości;
    b) których zachowanie stanowi zagrożenie dla innych osób, w tym dla pracowników poszczególnych stref;
    c) których stan higieny odbiega od ogólnie przyjętych norm.

The following persons are forbidden to enter and stay at the Gym:

a) the persons whose condition indicates the consumption of psychotropic drugs or other intoxicants, or who are in a state of intoxication;

b) the persons whose behaviour poses a threat to other people, including the employees of particular zones;

c) the persons whose state of hygiene deviates from generally accepted norms.

11. Na terenie Siłowni obowiązuje zakaz:

a) wnoszenia przedmiotów zagrażających bezpieczeństwu, np.: opakowań i innych przedmiotów ze szkła, naczyń ceramicznych, ostrych przedmiotów itp.;

b) palenia tytoniu oraz tzw. e-papierosów;

c) wnoszenia i spożywania jedzenia i napoi innych niż woda;

d) wprowadzania zwierząt;

e) ćwiczenia w stroju nieprzeznaczonym do ćwiczeń na Siłowni. Odzież wierzchnia oraz wymienna odzież całodzienna wraz z torbą, innymi akcesoriami itp., powinny być pozostawione w szatni Obiektu na poziomie 0.

f) korzystania z telefonów komórkowych oraz z wszelkich innych urządzeń głośno odtwarzających dźwięk.

In the Gym area it is forbidden to:

a) bring in items that pose a threat to safety, e.g. packaging and other glass objects, ceramic crockery, sharp objects, etc.;

b) smoke tobacco and the so-called e-cigarettes;

c) bring and consume food and drink other than water;

d) bring in animals.

e) exercise in clothes not intended for exercising at the Gym. Outerwear and changeable all-day clothing with a bag, other accessories, etc., should be left in the cloakroom of the Facility on level 0.

f) use mobile phones and any other loudspeaker devices.

12. Wszystkie urządzenia na terenie Siłowni oraz sprzęt (przyrządy) do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem i tylko przez osoby ćwiczące.

All devices in the Gym area and exercise equipment (devices) may be used only in line with their intended purpose and only by exercising persons.

13. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po zapoznaniu się z instrukcją urządzenia. Instrukcje obsługi urządzeń są możliwe do pobrania na aplikację MyWellness poprzez zeskanowanie kodu QR znajdującego się na każdej maszynie stosowej lub cardio.

Doing exercises on the devices takes place after reading the instructions for the device. Manuals for devices are available for download in the MyWellness app by scanning the QR code found on each stacking or cardio machine.

14. Każda osoba w trakcie treningu powinna być ubrana w odpowiednią odzież treningową oraz czyste obuwie sportowe zakrywające palce i pięty. Trening w obuwiu używanym na zewnątrz, na boso lub w sandałach, klapkach albo skarpetkach, w ubraniu roboczym albo w jeansach jest zabroniony. Nie wolno trenować bez koszulki. Ubranie treningowe powinno zasłaniać klatkę piersiową.

During training, each person should wear appropriate training clothes and clean sports shoes that cover the toes and heels. Training in outdoor shoes, barefoot or sandals, flip-flops or socks, work clothes or jeans is prohibited. It is prohibited to train without a shirt. Training clothes should cover the chest.

15. Korzystanie z urządzeń na terenie Siłowni oraz sprzętu (przyrządów) do ćwiczeń powinno odbywać się w sposób bezpieczny, z zastosowaniem przepisów przeciwpożarowych oraz z zachowaniem zasad porządku, to jest z dbałością o bezpieczeństwo własne oraz innych osób oraz z poszanowaniem urządzeń Siłowni, sprzętu (przyrządów) do ćwiczeń oraz pomieszczenia Siłowni.

Using the devices in the Gym area and exercise equipment (devices) should be done in a safe manner, in line with the fire safety regulations and the rules of order, i.e. with care for one's own and other people's safety and with care of the Gym machines, exercising equipment (devices) and the Gym premises.

16. Stanowiska do ćwiczeń nie powinny być zajmowane w celu odpoczynku, gdyż uniemożliwiałoby to innym osobom korzystania z tych stanowisk do ćwiczeń.

Exercise stations should not be occupied for the purpose of resting as this would prevent other people from using the exercise stations.

17. Niedozwolone jest wykonywanie ćwiczeń przy użyciu urządzeń lub innego sprzętu (przyrządów) do ćwiczeń, które zostały wyłączone z użycia z powodu ich uszkodzenia lub niesprawności z innych przyczyn. Wszelkie usterki/uszkodzenia sprzętu/urządzeń powinny być niezwłocznie zgłaszane personelowi.

It is forbidden to exercise with the use of exercise machines or other equipment (devices) that have been taken out from use due to their damage or inoperability for other reasons. Any defects/damage to the equipment/devices should be immediately reported to the personnel.

18. Ćwiczenia z wolnymi ciężarami, zwłaszcza z wykorzystaniem dużego obciążenia, mogą być wykonywane jedynie przy asekurowaniu ćwiczącego przez przynajmniej jedną, dodatkową, pełnoletnią osobę.
Exercises with free weights, especially those involving heavy weights, may be done only when assisted by at least one additional adult person.
19. Po zakończeniu ćwiczeń w Siłowni, osoby z niej korzystające powinny pozostawić w miejscu wykonywanych ćwiczeń ład i porządek. Wszelkie uszkodzenia lub niesprawności urządzeń lub sprzętu (przyrządów) do ćwiczeń należy niezwłocznie zgłaszać pracownikom Obiektu. Każde urządzenie po jego użyciu powinno zostać odłożone na swoje miejsce.
After finishing exercising in the Gym, people using it should leave the place where the exercises have been done in order and tidiness. Any damage or malfunction of machines or equipment (devices) for exercising should be immediately reported to the employees of the Facility. Each device should be put back in its place after use.
20. Osoby korzystające z Siłowni mają obowiązek korzystania z ręcznika podczas ćwiczeń na maszynach w celu zachowania higieny.
People using the Gym are required to use a towel while exercising on machines in order to maintain hygiene.
21. Osoby korzystające z Siłowni mają obowiązek zdezynfekować urządzenia i sprzęt (przyrządy), z których korzystały, niezwłocznie po skorzystaniu z nich za pomocą dedykowanych preparatów znajdujących się w pomieszczeniu Siłowni.
People using the Gym are obliged to disinfect the machines and equipment (devices) they have used immediately after using them with the use of dedicated agents placed in the Gym room.
22. Każda osoba przed rozpoczęciem treningu zobowiązana jest do przygotowania miejsca do ćwiczeń tak, aby ćwiczenia mogły odbywać się w sposób bezpieczny dla niej i otoczenia oraz do sprawdzenia, czy nie ma innych przeszkód uniemożliwiających wykonywanie ćwiczeń.
Before starting the workout, each person is obliged to prepare the place for exercises so that the exercises can be done in a safe way for themselves and others, and to check if there aren't any other obstacles preventing them from doing the exercises.
23. Osoba, która w czasie ćwiczeń źle się poczuje, powinna natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić o tym obsługę Siłowni lub Hotelu. Osoba korzystająca z Siłowni nie może zgłaszać wobec Hotelu żadnych roszczeń z tytułu uszkodzenia ciała lub utraty zdrowia w związku z korzystaniem z usług Siłowni, chyba że zostały spowodowane przez Siłownię lub członków jej personelu w sposób zawiniony. W szczególności każda osoba zobowiązana jest do wykonywania ćwiczeń zgodnie z instrukcją obsługi przyrządu lub zaleceniami trenera, a Operator nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku użytkowania sprzętu.
A person who feels unwell during exercise should immediately stop exercising and notify the staff of the Gym or the Hotel of the fact. A person using the Gym may not make any claims against the Hotel on account of any bodily injury or loss of health in connection with the use of the Gym's services, unless they have been caused culpably by the Gym or its staff. In particular, each person is obliged to do exercises in accordance with the manual of use of the device or the trainer's recommendations, and the Operator is not responsible for any harm and injuries resulting from the use of the equipment.
24. Szafki na terenie Siłowni oraz szatni są opróżniane i czyszczone codziennie po zamknięciu strefy lub w przypadku Siłowni pomiędzy godziną 22:30-23:30 w czasie generalnego sprzątania Siłowni. Rzeczy pozostawione w szafkach będą deponowane u osoby zarządzającej Siłownią lub u upoważnionego przez nią pracownika Hotelu i mogą zostać odebrane w terminie 3 dni od dnia zdeponowania. Po upływie tego terminu uznaje się je za porzucone zgodnie z art. 180 kodeksu cywilnego i zostaną wyrzucone, zutylizowane bądź przekazane na cele charytatywne.
Lockers in the Gym area and the changing rooms are emptied and cleaned every day after the area is closed or, in the case of the Gym, between 10:30 p.m. and 11:30 p.m. during the general cleaning of the Gym. Items left in the lockers will be deposited with the person managing the Gym or with an authorized Hotel employee and may be collected within 3 days from the date of the deposit. After the deadline, they are considered abandoned in accordance with Art. 180 of the Polish Civil Code and will be thrown away, disposed of or donated to charity.
25. Operator nie ponosi odpowiedzialności za:
a) zdarzenia powstałe na skutek naruszenia postanowień niniejszego Regulaminu oraz Regulaminu Hotelu.
b) rzeczy wartościowe pozostawione w szatniach oraz szafkach poszczególnych Strefach lub w miejscach do tego nieprzeznaczonych.

The Operator is not liable for:

a) events arising as a result of a violation of the provisions of these Regulations and the Hotel Regulations.

b) valuables left in the cloakrooms and lockers in individual Zones or in places not intended for this.

26. W sprawach, które nie zostały uregulowane w niniejszym Regulaminie mają zastosowanie postanowienia Regulaminu dotyczącego Hotelu, którego integralną część stanowią postanowienia niniejszego Regulaminu.

In matters not covered by these Regulations, the provisions of the Regulations relating to the Hotel, of which the provisions of these Regulations are an integral part, shall apply.

27. Za wszelkie szkody powstałe z winy Gościa na terenie Siłowni, Gość odpowiada do ich pełnej wysokości.

The Guest is responsible for any damage caused by the Guest at the Gym to its full amount.

28. Obsługa Hotelu ma prawo nakazania opuszczenia ich terenu osobom, które nie przestrzegają postanowień niniejszego Regulaminu lub Regulaminu Hotelu.

The Hotel staff has the right to order the people who do not comply with the provisions of these Regulations or the Hotel Regulations to leave the premises.