



REGULAMIN SIECI FITNESS KLUBÓW TOTAL FITNESS

Niniejszy regulamin (dalej: "**Regulamin**") określa zasady korzystania z obiektów sportowych w ramach sieci fitness klubów prowadzonych pod marką Total Fitness (dalej jako "**Klub**") przez Benefit Systems S.A. z siedzibą w Warszawie, przy Plac Europejski 2, 00-844 Warszawa, wpisaną do rejestru przedsiębiorców prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie, XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego pod nr KRS 0000370919, NIP 8361676510, REGON 750721670, BDO 000558784 o kapitale zakładowym w wysokości 3.275.742 zł (w pełni opłaconym), prowadzącą działalność w zakresie świadczenia usług fitness w ramach Benefit Systems S.A. Oddział Fitness w Warszawie, adres: ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa, NIP: 8361676510 (dalej: "**Total Fitness**").

I. Postanowienia ogólne

1. Na terenie Klubu przebywać mogą wyłącznie osoby uprawnione do korzystania z usług Klubu na podstawie karnetu fitness lub karty partnerskiej honorowanej w Klubie.
2. Personel Klubu uprawniony jest do kontroli tożsamości osoby korzystającej z Klubu w celu weryfikacji uprawnień do korzystania z poszczególnych usług.
3. Osoba korzystająca z usług Klubu, zwana będzie dalej "**Członkiem Klubu**".

II. Ogólne zasady korzystania z Klubu

1. Z usług Klubu korzystać mogą:
 - a. w przypadku siłowni i zajęć grupowych osoby, które ukończyły 13 lat, z zastrzeżeniem zajęć grupowych skierowanych do osób małoletnich (zajęcia dla dzieci) oraz treningów personalnych, z których mogą korzystać również osoby, które ukończyły 3 rok życia, chyba że co innego wynika z Oferty, Cennika lub załączników do Regulaminu;chyba że co innego wyraźnie wynika z Oferty, Cennika lub załączników do Regulaminu.
2. Osoby, które nie ukończyły 16 lat, mogą korzystać z usług Klubu wyłącznie w obecności pełnoletniego opiekuna.
3. Osoby, które ukończyły 16 lat, a nie ukończyły lat 18, mogą korzystać z usług Klubu:
 - a. w obecności pełnoletniego opiekuna lub
 - b. po wyrażeniu przez przedstawiciela ustawowego (rodzica, opiekuna prawnego) pisemnej zgody na samodzielne korzystanie z Klubu. W przypadku wątpliwości co do autentyczności oświadczenia o wyrażeniu zgody przez rodzica (opiekuna prawnego), personel Klubu może zażądać złożenia tego oświadczenia w Klubie, w obecności personelu Klubu.
4. Członek Klubu zobowiązany jest do korzystania z pomieszczeń, urządzeń i sprzętu udostępnionego w Klubie w sposób zgodny z ich przeznaczeniem.
5. Na terenie Klubu obowiązuje bezwzględny zakaz:
 - a. wnoszenia, spożywania, używania i pozostawiania pod wpływem napojów alkoholowych, narkotyków oraz innych środków odurzających;
 - b. palenia tytoniu oraz korzystania z elektronicznych papierosów;
 - c. krzyczenia i używania słów powszechnie uważanych za wulgarne i obraźliwe;
 - d. handlu i akwizycji oraz naklejania i pozostawiania reklam, oraz ulotek;
 - e. fotografowania i filmowania w celach komercyjnych bez zgody Total Fitness;
 - f. wprowadzania zwierząt;
 - g. wnoszenia niebezpiecznych narzędzi, broni, materiałów pirotechnicznych, łatwopalnych oraz wybuchowych;
 - h. prowadzenia działalności gospodarczej bez zgody Total Fitness, w szczególności treningów personalnych,
 - i. pozostawiania bez opieki osób małoletnich.
6. Członkowie Klubu, przebywający na terenie Klubu, zobowiązani są do:
 - a. przestrzegania powszechnie przyjętych zasad współżycia społecznego, zasad dobrego zachowania i szacunku w stosunku do pozostałych ćwiczących osób;
 - b. powstrzymania się od zachowania mogącego narazić udostępnione mienie na uszkodzenie lub zniszczenie;
 - c. zachowania czystości oraz powszechnie przyjętych norm higieny;
 - d. podporządkowania się poleceniom personelu Klubu;
 - e. zapoznania się z instrukcjami użytkowania sprzętu (ew. uzyskania informacji od personelu Klubu w przypadku braku takiej instrukcji przy sprzęcie) przed przystąpieniem do jego używania;
 - f. zachowania należytej ostrożności w posługiwaniu się wyposażeniem i sprzętem Klubu;
 - g. odkładania używanego sprzętu na miejsce do tego przeznaczone;
 - h. używania ochraniaczy na stopy (np. klapki z antypoślizgową podeszwą) podczas korzystania z natrysków;
 - i. opuszczenia terenu Klubu do obowiązującej godziny jego zamknięcia.
7. Total Fitness nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w skutek działania Członka Klubu i z jego winy, w szczególności polegające na korzystaniu ze sprzętu w sposób niezgodny z jego przeznaczeniem, w tym w sposób niezgodny z instrukcjami obsługi lub wskazówkami personelu Klubu, chyba że do szkody doszło z winy Total Fitness lub Total Fitness przyczynił się do jej powstania, w szczególności w przypadkach niewłaściwego nadzoru lub wad urządzenia.
8. Członek Klubu zobowiązany jest do dostosowania obciążeń do jego możliwości, a w przypadku braku stosownej wiedzy, co do własnych możliwości, zobowiązany jest do poinformowania o tym personelu Klubu oraz skorzystania z pomocy trenera.
9. Personel Klubu nie posiada wykształcenia medycznego. W razie jakichkolwiek wątpliwości, dotyczących swojej sprawności fizycznej lub zdolności do wykonywania ćwiczeń fizycznych, przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń, Członek Klubu powinien zasięgnąć opinii lekarskiej.
10. Członek Klubu korzystający z usług Klubu zobowiązany jest do noszenia na terenie Klubu czystego stroju i czystego obuwia sportowego. Obuwie należy zmienić w szatni, przed wyjściem do innych pomieszczeń. Obuwie sportowe musi być odpowiednie do rodzaju wykonywanych ćwiczeń. Niektóre zajęcia wymagają uczestnictwa bez obuwia lub wykorzystania obuwia specjalnego, o czym informuje personel Klubu.



11. Członek Klubu jest zobowiązany do przechowywania swoich rzeczy osobistych w szafkach znajdujących się w szatni oraz szafkach depozytowych znajdujących się poza szatnią, na zasadach opisanych w "Zasadach korzystania z szafek", stanowiących załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu, dostępnym w Klubie oraz na stronie internetowej www.totalfitness.com.pl.
12. Total Fitness informuje, że pomieszczenia Klubu, z wyłączeniem szatni i łazienek mogą być monitorowane przy pomocy sieci kamer przemysłowych, w celu zapewnienia bezpieczeństwa.

III. Siłownia i zajęcia grupowe

1. W trakcie korzystania z siłowni lub zajęć grupowych Członek Klubu zobowiązany jest stosować się do zaleceń i wskazówek personelu Klubu, w szczególności trenera lub instruktora zajęć grupowych.
2. Podczas ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu sportowego, Członek Klubu zobowiązany jest do korzystania z ręcznika, umieszczanego na sprężce, z którego korzysta.
3. Trening na siłowni nie jest ograniczony limitem czasowym z zastrzeżeniem godzin otwarcia Klubu.
4. Klub nie prowadzi rezerwacji miejsc na siłowni.
5. Uczestnictwo w zajęciach grupowych wymaga wcześniejszej rezerwacji miejsca na dane zajęcia. Rezerwacji można dokonywać osobiście w recepcji Klubu, telefonicznie, za pomocą systemu zapisów on-line na stronie Internetowej www.totalfitness.com.pl oraz przez aplikację mobilną Total Fitness. Rezerwacji za pośrednictwem aplikacji mobilnej można dokonać najpóźniej dwie godziny przed rozpoczęciem zajęć.
6. Total Fitness zastrzega sobie prawo do odwołania zajęć grupowych w przypadku, gdy liczba zapisanych na te zajęcia Członków Klubu, jest mniejsza niż cztery osoby.
7. Członek Klubu może odwołać rezerwację miejsca na zajęciach grupowych najpóźniej na dwie godziny przed ich rozpoczęciem. Odwołania rezerwacji można dokonać osobiście w recepcji Klubu, telefonicznie, za pomocą systemu zapisów on-line na stronie Internetowej www.totalfitness.com.pl oraz przez aplikację mobilną Total Fitness.
8. Z zastrzeżeniem ust. 9 poniżej, trzykrotna nieobecność Członka Klubu (bez względu na podstawę korzystania z usług Klubu) na zajęciach grupowych w okresie 21 dni, mimo zarezerwowania miejsca bez wcześniejszego odwołania rezerwacji, skutkuje zablokowaniem możliwości dokonania rezerwacji na zajęcia grupowe przez 7 dni, od dnia wprowadzenia blokady. Zablokowany Członek Klubu może w takiej sytuacji zarezerwować miejsce na zajęcia grupowe wyłącznie w recepcji Klubu, najwcześniej na 30 minut przed rozpoczęciem zajęć grupowych, w których chce uczestniczyć.
9. W przypadku Kartonetów obejmujących określoną liczbę wejść nieobecność na zajęciach grupowych, bez wcześniejszego odwołania rezerwacji, skutkuje pobraniem z konta Członka Klubu jednego wejścia w ramach obowiązującego Kartetu, co uwidocznione zostanie na jego koncie, po zalogowaniu na stronie www.totalfitness.com.pl od godziny 00:00 następnego dnia.
10. Członek Klubu jest zobowiązany do punktualnego wejścia na salę zajęć grupowych. Ze względów bezpieczeństwa personel Klubu może poprosić spóźnionego Członka Klubu o opuszczenie sali.
11. Jedynie dokonanie rezerwacji i punktualne przybycie na zajęcia grupowe gwarantują uczestnictwo w zajęciach. Jeżeli Członek Klubu spóźnia się, jego zarezerwowane miejsce na zajęciach grupowych może zająć Członek Klubu z listy rezerwowej.
12. O wpuszczeniu na salę zajęć grupowych Członków Klubu, którzy nie dokonali rezerwacji miejsca (w tym tych, którzy nie mają takiej możliwości z uwagi na blokadę lub brak podania danych) lub znajdują się na liście rezerwowej, decyduje wyłącznie personel recepcji Klubu (nie osoba prowadząca zajęcia grupowe).
13. W przypadku powzięcia przez Instruktora zajęć grupowych wątpliwości co do zgodności ilości osób na sali zajęć grupowych z ilością osób, które dokonały rezerwacji na zajęcia, Instruktor uprawniony jest do pobrania z recepcji listy z zapisami i zweryfikowania tożsamości osób przebywających na sali, z jednoczesną możliwością zażądania opuszczenia sali przez osoby, które na liście się nie znajdują.
14. Członek Klubu, będący na zajęciach grupowych po raz pierwszy, jest zobowiązany przed rozpoczęciem zajęć grupowych, do poinformowania o tym fakcie Instruktora zajęć grupowych.
15. Członek Klubu korzystający z zajęć grupowych jest zobowiązany do poinformowania Instruktora zajęć grupowych o gorszym samopoczuciu, urazach, ciąży oraz wszelkich poważnych problemach zdrowotnych.
16. Zajęcia grupowe prozdrowotne mają charakter profilaktyczny i nie stanowią konsultacji medycznej.
17. Do sterowania sprzętem audio, klimatyzacją oraz oświetleniem Klubu upoważniony jest wyłącznie personel Klubu.
18. O otwarciu lub zamknięciu drzwi i okien decyduje wyłącznie personel Klubu.
19. Total Fitness zastrzega sobie prawo do zmiany godzin rozpoczęcia i zakończenia zajęć grupowych, zmiany rodzaju zajęć lub Instruktora oraz odwołania zajęć grupowych, w sytuacjach nagłych lub w przypadku wprowadzania zmian w grafiku.

IV. Sauna

Jeżeli w danym Klubie dostępna jest sauna, osoby korzystające z sauny zobowiązane są dodatkowo do przestrzegania Zasad korzystania z sauny, stanowiących z załącznik nr 2 do Regulaminu oraz dostępnych w Klubie, przed wejściem do sauny, a także na stronie internetowej www.totalfitness.com.pl.

V. Solarium

Jeżeli w danym Klubie dostępne są usługi solarium, osoby korzystające z solarium zobowiązane są dodatkowo do przestrzegania „Zasad korzystania z solarium” stanowiących załącznik nr 4 do Regulaminu oraz dostępnych w Klubie wyposażonym w solarium, a także na stronie Internetowej www.totalfitness.com.pl.

VI. Postanowienia końcowe

1. Regulamin dostępny jest w Klubie Total Fitness oraz na stronie internetowej www.totalfitness.com.pl.
2. Total Fitness uprawniony jest do zmiany treści Regulaminu. W przypadku gdy Regulamin jest częścią umowy o charakterze ciągłym, jego zmiana odbywa się na zasadach szczegółowo opisanych w Ogólnych Warunkach Umowy dostępnych w Klubie oraz na stronie www.totalfitness.com.pl.
3. Następujące załączniki stanowią integralną część Regulaminu:
 - a. Załącznik nr 1 - Zasady korzystania z szafek;
 - b. Załącznik nr 2 - Zasady korzystania z sauny;
 - c. Załącznik nr 3 - Zasady korzystania z solarium.



Załącznik nr 1 do Regulaminu sieci fitness klubów Total Fitness

ZASADY KORZYSTANIA Z SZAFEK

1. Korzystanie z:
 - a. szafek znajdujących się w pomieszczeniu szatni/przebieralni Klubu, nieobjętych monitoringiem, służących do przechowywania rzeczy osobistych o niewielkiej wartości, wskazanych w pkt. 10, zamykanych na kluczyk lub kłódkę, lub zamek szyfrowy (dalej jako „Szafka”);
 - b. szafek depozytowych, znajdujących się przy recepcji Klubu, objętych stałym monitoringiem, służących do przechowywania rzeczy wartościowych, wskazanych w pkt. 12 (dalej jako „Szafka depozytowa”), udostępnianych przez Total Fitness w Klubach sieci fitness Total Fitness możliwe jest wyłącznie na czas pobytu Członka Klubu w Klubie.
2. Szafki, w zależności od Klubu, zabezpieczane są na kluczyk (wydawany w recepcji Klubu) lub przy użyciu kłódek, lub przez zamek szyfrowy z kodem każdorazowo ustalonym przez Członka Klubu.
3. W przypadku Szafek zamykanych na kłódkę, Członek Klubu może korzystać z kłódki stanowiącej jego własność i nabytej poza Klubem, bądź nabyć lub wypożyczyć kłódkę w recepcji Klubu (aktualny cennik dostępny w Klubie).
4. W przypadku Szafek zamykanych za pomocą zamka szyfrowego instrukcja ustawienia kodu do zamka szyfrowego zainstalowanego w Szafce znajduje się wewnątrz Szafki. Członek Klubu zobowiązany jest samodzielnie ustawić kod do zamka szyfrowego Szafki. Każdorazowe otwarcie Szafki powoduje zresetowanie kodu i konieczność ponownego ustalenia kodu do zamka szyfrowego w Szafce.
5. W nowo otwieranych Klubach Total Fitness oraz Klubach, w których zmieniono szafki zabezpieczane kluczykiem na szafki zamykane na kłódki, przez okres pierwszych dwóch tygodni (od otwarcia lub wprowadzenia szafek zamykanych na kłódki) istnieje możliwość nieodpłatnego wypożyczenia kłódki. Po tym okresie możliwość wypożyczenia kłódki ograniczona jest do osób: korzystających z Zaproszenia do Klubu (w rozumieniu OWU), nowych Klientów korzystających po raz pierwszy z Klubu na podstawie Kartetu (w rozumieniu OWU) oraz nowych Klientów korzystających po raz pierwszy z Klubu na podstawie karty Partnera Total Fitness. Total Fitness zastrzega sobie możliwość odmówienia wypożyczenia kłódki w każdym czasie, z uwagi na ograniczenia techniczne.
6. Wypożyczenie kłódki lub wydanie kluczyka do Szafki, następuje w recepcji Klubu, po pozostawieniu przez Członka Klubu Karty członkowskiej lub Karty Partnera Total Fitness.
7. Członek Klubu może jednocześnie korzystać wyłącznie z jednej Szafki. W przypadku Szafek zamykanych na kłódkę lub na zamek szyfrowy, Członek Klubu wybiera dostępną Szafkę według swego uznania. W przypadku Szafek zamykanych na kluczyk, wydawany w recepcji kluczyk jest przyporządkowany do konkretnego numeru Szafki.
8. W Szafkach należy bezwzględnie przechowywać wszelkie przedmioty osobiste zgodnie z poniższymi zasadami.
9. Szafki oraz Szafki depozytowe są jedynym miejscem na terenie Klubu przeznaczonym do przechowywania rzeczy. Klub nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione przez Członka Klubu poza Szafką lub Szafką depozytową, z zastrzeżeniem zasad określonych poniżej.
10. W Szafkach można przechowywać wyłącznie przedmioty służące i niezbędne do korzystania z Klubu, tj.: odzież zmienną, kosmetyki przeciętnej wartości, ręcznik, obuwie przeciętnej wartości itp. Klub oświadcza, że Szafki na terenie szatni/przebieralni nie są przeznaczone i nie posiadają zabezpieczeń gwarantujących zabezpieczenie przedmiotów wartościowych.
11. Przed wyjściem z szatni/przebieralni należy sprawdzić, czy Szafka została prawidłowo zamknięta za pomocą kłódki, kluczyka lub zamka szyfrowego. Członek Klubu zobowiązany jest do zachowania należytej staranności w zakresie zamykania Szafki po umieszczeniu tam swoich rzeczy, w przeciwnym razie Klub nie będzie odpowiadał za ich utratę lub uszkodzenie. W przypadku nieprawidłowego działania Szafki Członek Klubu ma obowiązek niezwłocznie poinformować o tym personel Klubu, w przeciwnym razie Klub nie będzie odpowiadał za utratę lub uszkodzenie rzeczy w niej pozostawionych.
12. Wszelkie rzeczy wartościowe (takie jak: telefon, zegarek, pieniądze, biżuteria, dokumenty itp.) powinny być przechowywane w Szafkach depozytowych, znajdujących się przy recepcji Klubu, objętych stałym monitoringiem. Klub oświadcza, że Szafki depozytowe są jedynym miejscem na terenie Klubu, posiadającym dostateczne zabezpieczenie do przechowywania wartościowych rzeczy. W przypadku pozostawienia rzeczy wartościowych poza Szafką depozytową, w tym w zwykłej Szafce, Klub nie ponosi odpowiedzialności za ich utratę lub uszkodzenie.
13. Po umieszczeniu w Szafce depozytowej rzeczy wartościowych należy sprawdzić, czy Szafka depozytowa została prawidłowo zamknięta. Członek Klubu zobowiązany jest do zachowania należytej staranności w zakresie zamykania Szafki depozytowej po umieszczeniu tam swoich rzeczy, w przeciwnym razie Klub nie będzie odpowiadał za pozostawione w Szafce depozytowej rzeczy. W przypadku nieprawidłowego działania Szafki depozytowej Członek Klubu ma obowiązek niezwłocznie poinformować o tym personel Klubu, w przeciwnym razie Klub nie będzie odpowiadał za pozostawione w Szafce depozytowej rzeczy.
14. Po zakończeniu z korzystania usług Klubu Szafkę oraz Szafkę depozytową należy opróżnić i pozostawić otwartą (w przypadku Szafek zamykanych na kłódkę – pozostawić ją bez kłódki). Kłódka wypożyczona od Total Fitness powinna zostać zwrócona w recepcji Klubu.
15. W przypadku braku zwrotu wypożyczonej kłódki lub w przypadku utraty kluczyka do Szafki Członek Klubu zobowiązany jest do uiszczenia opłaty w wysokości 20 (słownie: dwadzieścia) złotych.
16. W przypadku pozostawienia przez Członka Klubu korzystającego z kłódki po zakończonym treningu Szafki zamkniętej, w tym samym dniu, po zakończeniu pracy Klubu Szafka taka zostanie odblokowana przez rozcięcie kłódki. Total Fitness nie zwraca Członkowi Klubu należności za zniszczoną kłódkę. Jeśli kłódka była wypożyczona od Total Fitness, Członek Klubu zostanie obciążony opłatą w wysokości 20 złotych.
17. W przypadku pozostawienia przez Członka Klubu korzystającego z Szafki zamykanej na zamek szyfrowy, po zakończonym treningu Szafki zamkniętej na zamek szyfrowy, w tym samym dniu, po zakończeniu pracy Klubu, Szafka taka zostanie otwarta przez odblokowanie zamka szyfrowego.
18. Z czynności otwarcia Szafki sporządzony zostanie protokół, wskazujący czas i miejsce otwarcia, spis pozostawionych przedmiotów, numer Szafki oraz podpis osoby dokonującej otwarcia. Pozostawione w Szafce rzeczy Członka Klubu zostaną umieszczone w specjalnym worku / torbie. O fakcie znalezienia rzeczy w Szafce poinformowany będzie właściwy organ, zgodnie z obowiązującymi w tym zakresie przepisami.
19. Członka Klubu, który pozostawił rzeczy w otwartej przez Total Fitness Szafce, obciążają koszty przechowania tychże rzeczy, utrzymania ich w należytym stanie oraz poszukiwania ich właściciela.

**Załącznik nr 2 do Regulaminu sieci fitness klubów Total Fitness****ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY**

1. Korzystanie z sauny powinno odbywać się zgodnie z jej przeznaczeniem.
2. Z sauny korzystać mogą jedynie osoby powyżej 18 roku życia.
3. Przed skorzystaniem z sauny należy skonsultować się z lekarzem, w celu określenia ewentualnych przeciwwskazań do korzystania z niej.
4. Na terenie sauny przebywa się bez odzieży oraz obuwia, które należy pozostawić w szafce klubu. Korzystający z sauny muszą liczyć się z tym, że przebywają w niej osoby nagie lub niekompletnie ubrane. Dopuszczalnymi okryciami są ręczniki.
5. Osoby korzystające z sauny zobowiązane są do dostosowania się do poleceń wydawanych przez personel Klubu. W uzasadnionych przypadkach personel klubu może odmówić możliwości korzystania z sauny, a także nakazać jej opuszczenie przez osobę korzystającą.
6. Niedozwolone jest:
 - a. korzystanie z sauny przez osoby, których stan wskazuje na spożycie środków psychotropowych lub odurzających albo znajdowanie się pod wpływem alkoholu;
 - b. korzystanie z sauny przez osoby, których stan higieny osobistej odbiega od ogólnie przyjętych norm;
 - c. korzystanie z sauny przez osoby, których objawy wskazują na: zakaźne choroby skóry lub inne choroby zakaźne, grzybicę, brodawicę, rumień, różę lub podobne schorzenia, otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, częste iniekcje dożylnie na kończynach, trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi, choroby serca, nadciśnienie, choroby naczyń krwionośnych, chorobę tarczycy, klaustrofobię, epilepsję, nowotwory, ostre stany reumatyczne, ostre infekcje, stany astmatyczne, podwyższoną temperaturę ciała, kobiety w czasie menstruacji i w okresie ciąży, przemęczenie i stan ogólnego osłabienia organizmu;
 - d. bieganie w saunie, spożywanie w niej napojów lub posiłków (w tym żucie gum), zanieczyszczanie sauny;
 - e. wnoszenie na teren sauny jakichkolwiek niepożądanych przedmiotów (torby sportowe, sprzęt rtv, telefony komórkowe itp.);
 - f. umieszczania jakichkolwiek przedmiotów na piecach lub w ich pobliżu;
 - g. ingerencja w urządzenia techniczne sauny, w tym w szczególności zatykanie czujników temperatury;
 - h. zachowanie, które może wywołać zażenowanie u innych osób, w szczególności obcowanie pociowe i inne czyny, które mogą zostać potraktowane jako zachowanie nieobyczajne lub zakłócające porządek publiczny.
7. Zaleca się, by w trakcie korzystania z sauny nie nosić biżuterii, zegarków, przedmiotów metalowych itp. Zaleca się zdjąć okulary lub szkła kontaktowe.
8. Przed wejściem do sauny należy wziąć prysznic - umyć ciało mydłem lub szamponem, a następnie wytrzeć do sucha. Po korzystaniu z sauny nie zaleca się wysiłku fizycznego.
9. Podczas siedzenia lub leżenia w saunie konieczne jest podłożenie ręcznika pod całe ciało (również stopy), celem uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z oparciami lub siedziskami.
10. Korzystający z sauny zobowiązani są do zachowywania ciszy, w szczególności zabronione są głośne rozmowy, krzyki oraz inne zachowania, które mogą zakłócić spokój pozostałych korzystających.
11. Wszelkie skaleczenia, urazy, pogorszenia samopoczucia przy korzystaniu z sauny, a także dostrzeżone awarie sprzętu i urządzeń sauny, powinny być niezwłocznie zgłaszane personelowi Total Fitness.

Załącznik nr 3 do Regulaminu sieci fitness klubów Total Fitness**ZASADY KORZYSTANIA Z SOLARIUM**

1. Do korzystania z solarium uprawnione są wyłącznie osoby pełnoletnie.
2. Korzystanie z solarium jest odpłatne. Aktualne ceny za korzystanie z solarium znajdują się w recepcji Klubu.
3. Przed przystąpieniem do korzystania z solarium należy skonsultować się z lekarzem celem potwierdzenia możliwości korzystania z Solarium.
4. Osoba korzystająca z solarium zobowiązana jest do stosowania się do ewentualnych poleceń personelu Klubu.
5. Zabronione jest korzystanie z solarium przez osoby pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
6. Zabronione jest korzystanie z solarium przez osoby, u których występują stany chorobowe, rany cięte, zagrożenia krwotokiem lub inne przyczyny, stanowiące ryzyko przy opalaniu się i korzystaniu z solarium, przez osoby z chorobami skóry, osoby posiadające na skórze znamiona, lub zmiany barwnikowe lub pigmentacyjne, osoby ze skłonnością do przebarwień skóry, osoby chore na epilepsję.
7. Nie zaleca się korzystania z solarium przez kobiety w ciąży, osoby z alergią na promieniowanie UV, kobiety w trakcie menstruacji.
8. Opalanie w solarium zaleca się rozpoczynać od krótkich sesji.
9. Przed opalaniem nie powinno się używać perfum i dezodorantów. Kosmetyki mogą wywoływać reakcje alergiczne. Należy usunąć makijaż oraz zdjąć biżuterię i zegarki.
10. Zaleca się stosowanie okularów ochronnych.
11. Zdecydowanie odradza się dwukrotne opalanie w ciągu jednego dnia - jest to bardzo szkodliwe dla skóry. Nie powinno się łączyć również opalania w solarium i na słońcu w ciągu jednego dnia.
12. W solarium stosowane mogą być wyłącznie kosmetyki do tego dedykowane.
13. W przypadku pogorszenia samopoczucia należy natychmiast przerwać sesję opalania. W razie potrzeby należy zwrócić się do personelu Klubu o pomoc.
14. Po skorzystaniu z solarium zaleca się kilka minut odpoczynku przed opuszczeniem Klubu oraz uzupełnienie płynów.