

# REGULAMIN KORZYSTANIA Z SALI ĆWICZEŃ

## Arena Medical Active

### §1. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy regulamin określa zasady korzystania z sali ćwiczeń w Arena Medical Active, zwanej dalej „Placówką”.
2. Sala ćwiczeń przeznaczona jest wyłącznie do prowadzenia rehabilitacji oraz treningów medycznych pod nadzorem wykwalifikowanego fizjoterapeuty.
3. Każda osoba przebywająca na sali ćwiczeń zobowiązana jest do zapoznania się z niniejszym regulaminem i jego przestrzegania.
4. Przebywanie na sali ćwiczeń jest równoznaczne z akceptacją postanowień regulaminu.

### §2. Zasady dostępu i nadzoru

1. Pacjenci mogą korzystać z sali ćwiczeń wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem fizjoterapeuty.
2. Zabrania się samodzielnego wykonywania ćwiczeń bez obecności i zgody fizjoterapeuty.
3. Fizjoterapeuta odpowiada za dobór ćwiczeń, sprzętu oraz intensywność treningu zgodnie ze stanem zdrowia pacjenta.

### §3. Organizacja przestrzeni i limity osób

1. Na sali ćwiczeń równocześnie może odbywać się kilka usług rehabilitacyjnych lub treningów medycznych.
2. Dopuszcza się treningi grupowe.
3. Limit osób uzgodniony jest z fizjoterapeutą, w taki sposób, aby sesja fizjoterapeutyczna lub trening medyczny mógł odbywać się bez zakłóceń.
4. Ostateczną decyzję dotyczącą liczby osób przebywających na sali podejmuje personel Placówki, kierując się zasadami bezpieczeństwa i komfortu terapii.

### §4. Zasady bezpieczeństwa

1. Pacjent zobowiązany jest do:
  - a) informowania fizjoterapeuty o wszelkich dolegliwościach bólowych, zawrotach głowy, złym samopoczuciu lub innych niepokojących objawach,
  - b) wykonywania ćwiczeń zgodnie z instrukcjami fizjoterapeuty,
  - c) stosowania odpowiedniego stroju sportowego oraz obuwia zmiennego (o ile nie zalecono inaczej).
2. Zabrania się:
  - a) korzystania ze sprzętu niezgodnie z jego przeznaczeniem,
  - b) samodzielnej zmiany ustawień sprzętu bez zgody fizjoterapeuty,
  - c) biegania, gwałtownych zachowań oraz działań mogących stwarzać zagrożenie dla innych osób.
3. W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia należy niezwłocznie zastosować się do poleceń personelu.

### §5. Sprzęt i porządek na sali

1. Sprzęt do ćwiczeń może być używany wyłącznie za zgodą i pod nadzorem fizjoterapeuty.
2. Po zakończeniu ćwiczeń pacjent zobowiązany jest do:
  - a) odłożenia używanego sprzętu na wyznaczone miejsce,
  - b) dezynfekcji sprzętu zgodnie z obowiązującymi w Placówce procedurami.
3. Należy dbać o porządek na sali oraz szanować wyposażenie Placówki.
4. Wszelkie uszkodzenia sprzętu należy niezwłocznie zgłosić personelowi.

### §6. Higiena i odpowiedzialność

1. Pacjenci zobowiązani są do przestrzegania zasad higieny osobistej.
2. Pacjent przebywający na sali ćwiczeń zobowiązany jest do korzystania ze stroju sportowego zapewniającego swobodę ruchów oraz bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń.
3. Na terenie sali ćwiczeń obowiązuje czyste obuwie zmiennego, przeznaczone wyłącznie do użytku wewnętrznego.
4. Zaleca się korzystanie z własnego ręcznika.

5. Arena Medical Active nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy osobiste pozostawione na sali ćwiczeń oraz pozostawione w szatni.

## **§7. Odpowiedzialność prawna, BHP, pierwsza pomoc i ewakuacja**

1. Arena Medical Active prowadzi działalność zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, w szczególności w zakresie ochrony zdrowia, bezpieczeństwa i higieny pracy oraz praw pacjenta.
2. Pacjent oświadcza, że jego stan zdrowia pozwala na udział w rehabilitacji lub treningu medycznym oraz że przekazał fizjoterapeucie wszelkie istotne informacje dotyczące stanu zdrowia, przeciwwskazań i aktualnego leczenia.
3. Pacjent ponosi odpowiedzialność za skutki nieprzestrzegania zaleceń fizjoterapeuty, regulaminu sali ćwiczeń oraz zasad BHP.
4. Arena Medical Active nie ponosi odpowiedzialności za urazy, pogorszenie stanu zdrowia lub inne zdarzenia wynikające z:
  - a) zatajenia przez pacjenta informacji o stanie zdrowia,
  - b) samowolnego wykonywania ćwiczeń lub korzystania ze sprzętu bez zgody fizjoterapeuty,
  - c) niestosowania się do poleceń personelu.
5. Wszyscy użytkownicy sali ćwiczeń zobowiązani są do przestrzegania zasad BHP, w szczególności do:
  - a) stosowania się do poleceń personelu,
  - b) zachowania ostrożności podczas poruszania się po sali,
  - c) nieblokowania ciągów komunikacyjnych i wyjść ewakuacyjnych.
6. W przypadku wypadku, urazu lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia pacjent zobowiązany jest niezwłocznie poinformować fizjoterapeutę.
7. Na terenie Placówki dostępna jest apteczka pierwszej pomocy, a personel jest przeszkolony w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.
8. W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia personel ma prawo podjąć niezbędne działania ratunkowe oraz wezwać odpowiednie służby.
9. W przypadku konieczności ewakuacji wszyscy pacjenci i osoby przebywające na sali ćwiczeń zobowiązani są do:
  - a) zachowania spokoju,
  - b) bezwzględnego stosowania się do poleceń personelu,
  - c) opuszczenia sali wyznaczonymi drogami ewakuacyjnymi.
10. Drogi ewakuacyjne oraz wyjścia awaryjne muszą pozostać drożne i nie mogą być zastawiane sprzętem ani innymi przedmiotami.

## **§8. Postanowienia końcowe**

1. Personel Arena Medical Active ma prawo do wyproszenia z sali osób nieprzestrzegających regulaminu.
2. Regulamin obowiązuje od dnia jego ogłoszenia.
3. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyzje podejmuje kierownictwo Placówki.

## **ZAŁĄCZNIK NR 1**

### **SKRÓCONA INFORMACJA BHP I EWAKUACJI**

1. Na terenie sali ćwiczeń obowiązuje zakaz zastawiania dróg ewakuacyjnych, wyjść awaryjnych oraz dostępu do sprzętu przeciwpożarowego.
2. W przypadku zauważenia pożaru, zadymienia lub innego zagrożenia należy niezwłocznie poinformować personel Placówki.
3. Sygnałem do ewakuacji jest polecenie personelu lub alarm pożarowy.
4. W trakcie ewakuacji należy:
  - a) zachować spokój,
  - b) przerwać ćwiczenia i pozostawić sprzęt w bezpieczny sposób,
  - c) stosować się do poleceń personelu,
  - d) opuścić salę wyznaczonymi drogami ewakuacyjnymi,
  - e) udać się do miejsca zbiórki wskazanego przez personel.
5. Zabrania się samodzielnego powrotu do sali ćwiczeń do czasu odwołania ewakuacji przez uprawnione osoby.
6. W sytuacji nagłego zagrożenia zdrowia lub życia pacjenta personel podejmuje działania z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej oraz, w razie potrzeby, wzywa odpowiednie służby ratunkowe.
7. Skrócona instrukcja BHP i ewakuacji ma charakter informacyjny.