

REGULAMIN TRENERA PERSONALNEGO SIŁOWNI PŁYWALNI MIEJSKIEJ „GARWOLANKA”



1. Klient dokonuje samodzielnego wyboru trenera personalnego z listy trenerów zatrudnionych na siłowni Pływalni Miejskiej „Garwolanka”.
2. Klient korzysta z usługi trenera personalnego dobrowolnie i na własną odpowiedzialność.
3. Usługę „Trener Personalny” można zamówić, dzwoniąc do recepcji siłowni tel. 25 68 43 566 wew. 27.
4. Lista trenerów zatrudnionych w siłowni znajduje się na stronie internetowej www.garwolanka.com.pl
5. Rozliczenie usługi trenera personalnego następuje w recepcji siłowni zgodnie z obowiązującym cennikiem.
6. Na podstawie wywiadu trenera z klientem zostają ustalone:
 - a) cele i zadania krótko i długookresowe treningów
 - b) metody treningowe
 - c) plan treningowy
 - d) sposoby odżywiania
 - e) osobisty nadzór nad klientem
7. Do obowiązków klienta należy:
 - a) stosowanie się do poleceń trenera
 - b) przestrzeganie regulaminu siłowni
 - c) posiadanie aktualnych badań lekarskich zezwalających na wykonywanie ćwiczeń siłowych i aerobowych
8. Do obowiązków trenera personalnego należy:
 - a) zgłoszenie prowadzonej działalności do zarządcy obiektu
 - b) posiadanie niezbędnych uprawnień do prowadzenia zajęć fitness na siłowni.
 - c) dbanie o bezpieczeństwo uczestników prowadzonych zajęć.
 - d) rozliczenie prowadzonych zajęć w kasie siłowni zgodnie z obowiązującym cennikiem i ustaleniami z zarządcą obiektu.
9. Do zadań Trenera Personalnego należą:
 - a) ocena potrzeb i możliwości klienta
 - b) wyznaczenie celów krótko i długookresowych treningu
 - c) zapoznanie się z ewentualnymi przeciwwskazaniami zdrowotnymi klienta
 - d) zaplanowanie i dobranie metody treningowej
 - e) ustalenie efektywnych sposobów odżywiania
 - f) opracowanie planu treningowego zapewniającego osiągnięcie założonych celów
 - g) prowadzenie treningu zgodnie z obowiązującymi metodami treningowymi
 - h) osobisty nadzór nad procesem treningowym
 - i) współpraca z innymi osobami pracującymi na siłowni.

REGULAMIN TRENINGU PERSONALNEGO SIŁOWNI PŁYWAŁNI MIEJSKIEJ „GARWOLANKA”



- j) dbanie o bezpieczeństwo klienta
 - k) przestrzeganie regulaminu siłowni oraz przepisów BHP.
10. Trening indywidualny nie może utrudniać procesu treningowego pozostałych klientów przebywających aktualnie na sali ćwiczeń.
11. W innych sprawach nieobjętych niniejszym Regulaminem decydują przepisy ogólne oraz kierownictwo obiektu.