

PRAVILA FITNESS PROSTORA

- Prilikom svakog dolaska u fitness prostor, gost je obavezan rezervirati svoj dolazak na recepciji Dida Boža House.
- Gost je dužan poštivati vrijeme koje je rezervirao u fitness prostoru kako bi ostali zapisani gosti na vrijeme ušli u prostor koji se između rezerviranih treninga dezinficira.
- Djeca mlađa od 16 godina ne smiju koristiti prostor fitnesa bez nadzora osobnog trenera ili druge kvalificirane punoljetne osobe.
- Ostavljanje stvari u garderobnom ormariću nakon treninga nije dozvoljeno.
- Ne odgovaramo za stvari ostavljene u prostoru fitnesa ili garderobnim ormarićima nakon treninga te napuštanja fitness prostora.
- Bočica s vodom treba biti zatvorena kako se ne bi prolila tekućina po fitness prostoru i spravama. Ostala pića nisu dozvoljena u prostoru fitnesa.
- Dida Boža d.o.o. niti osoblje Dida Boža House nije odgovorno za bilo koju sportsku ozljedu, ili ozljedu neke druge vrste koje se dogodila za vrijeme korištenja fitness prostora i sprava u njemu.
- Gost snosi troškove za svaki kvar ili štetu koji je nastao prilikom treninga.
- Osoblje Dida Boža House zadržava pravo odstranjivanja gosta iz prostorija fitnesa ukoliko se gost ne pridržava općih pravila.
- Prilikom ulaska u fitness prostor, svi gosti moraju nositi čistu sportsku odjeću i obuću, kako se ne bi unosila nečistoća u prostor za vježbanje. Potrebno je pri ulasku dezinficirati ruke i pošpricati obuću s dezinficijensom. Nije dozvoljeno trenirati u cipelama, japankama i drugoj obući neprikladnoj za trening.
- Molimo Vas da vodite računa o osobnoj higijeni. U prostoru fitnesa nalazi se tuš koji je slobodan korištenju gosta prije ili nakon treninga unutar vremenskog okvira rezerviranog za trening.
- Obavezna je upotreba ručnika, prilikom svih oblika i načina vježbanja.
- Nakon korištenja sprava i yoga matova, obavezno je čišćenje i dezinfekcija istih, sa za to predviđenim sredstvima.
- Ako imate nekih zdravstvenih problema, molimo Vas da ne upotrebljavate fitness prostor prije nego se konzultirate sa svojim liječnikom. Dida Boža d.o.o. te osoblje Dida Boža House ne odgovara za zdravstvene probleme nastale prilikom ili nakon vježbanja, te vježbanju pristupate na vlastitu odgovornost.
- Prilikom vježbanja Bikram Yoge obratite pažnju na nuspojave prilikom zagrijavanja prostorije te intenzivnijeg znojenja koje dovodi do:
 - dovodi do dehidracije, posebice ako ne opskrbite tijelo s dovoljno vode prije sata
 - vrućina može izazvati malaksalost, pa se tada treba fokusirati na pravilan obrazac daha ili privremeno napustiti prostoriju
 - moguće je ozlijediti se prilikom pretjeranog istezanja, jer se zbog vrućine stvara privid da ste fleksibilniji od vaših vlastitih mogućnosti
 - izbjegavajte ovu vrstu tjelovježbe ako ste trudni, imate problema sa srcem, hipertenzijom ili općenito ne podnosite velike vrućine. Prije prakticiranja prvog Hot yoga sata, provjerite opće zdravstveno stanje i posavjetujte se s liječnikom.

Hvala Vam za poštivanje pravila fitness prostora... želimo Vam ugodno vježbanje za vrijeme odmora!

Dida Boža House