

## HÁZIREND

1. A Rock Star GYM egy zárt rendszerben működő szakmai műhely, melynek célja az ide látogatók egészségügyi állapotának, fittségi szintjének és munkakapacitásának növelése.
  - 1.1. A sportoló és hozzátartozója a műhely területére történő belépéskor ráutaló magatartással elfogadja és önmagára kötelező érvényűnek tekinti a házirendet!
  
2. A Rock Star GYM teljes területén TILOS!
  - 2.1. Dohányozni, alkoholt fogyasztani és bármilyen tudat-, valamint állapotot befolyásoló szert fogyasztani.
  - 2.2. Alkoholos és/vagy módosult tudatállapotban a műhely területére lépni, ott tartózkodni.
  - 2.3. Szűrő, vágó, ütésre vagy sérülés okozására alkalmas eszközt, éghető, mérgező, robbanásveszélyes anyagokat, felszerelést behozni.
  - 2.4. Agresszív és rendbontó viselkedés a Rock Star GYM területéről és rendszeréből történő azonnali kizárást von maga után.
  
3. Részvételi feltételek.
  - 3.1. Az edzőterem kizárólag mások egészségét nem veszélyeztető egészségügyi állapotban látogatható! Fenntartjuk a jogot arra vonatkozólag, hogy az edzőterem elhagyására utasítsunk és szakorvoshoz irányítsunk. Közösségünk és önmagunk egészségének védelmében ebben a kérdésben légy kritikus te is önmagaddal szemben.
  - 3.2. A programokon történő részvétel előzetes konzultációhoz és bejelentkezéshez kötött.
  - 3.3. Konzultációt követően a bejelentkezéshez a MotiBro program használata kötelező.
  - 3.4. Regisztrálni a [www.rockstargym.hu](http://www.rockstargym.hu) honlapon tudsz. A jóváhagyás automatikusan történik, kérlek várd meg a visszaigazolást.
  - 3.5. Érkezés 10-15 perccel a program kezdetét megelőzően. A tanult módon kezdj neki az előkészületeknek. (hengerezz, mobilizálj, kosarazz, mássz falat vagy peg board-ot)
  - 3.6. A Rock Star GYM területén található sportfelszereléseket és sportolásra alkalmas területeket mindenki saját felelősségére, a szakedző utasításai szerint, rendeltetészerűen használhatja.
  - 3.7. Ékszerek (fülbevaló, karkötő, nyaklánc stb...) illetve bármilyen kiegészítők viselése, ami **baleset\*** veszélyét hordozza magában, TILOS!
  - 3.8. A programokon történő részvétel arra alkalmas, mozgásban nem akadályozó sportruházatban és váltócipőben történik.
  - 3.9. Higiéniai okokból kifolyólag kis méretű törölköző javasolt.

\*Méretéből, formájából adódóan okozhat balesetet. PL; kapásjelző méretű fülbevaló, templomi füstölővel vetekedő piercing, keresztapa után szabadon pecsétgyűrű, kikötői lánc a nyakban, karon.

#### 4. Etikai kódex.

- 4.1. Hagyd kint az egódat!
- 4.2. Légy alázatos és tisztelettudó sporttársaidal és az általad használt eszközökkel szemben is.
- 4.3. Segíts másoknak, segítsd a fejlődésüket, DE NE LEGYÉL EDZŐ AZ EDZŐ HELYETT!
- 4.4. Hangoskodás, mások vagy az óra menetének zavarása a Rock Star GYM közösségéből történő kizárást von maga után! (+ 2.1., 2.2., 2.3., 2.4., 4.1., 4.2., 4.3.!)
- 4.5. Teljesítményed mértéke a technikád tisztaságán alapszik! Gyakorolj és törekedj mindig a tőled telhető legjobbra.
- 4.6. Az eszközöket kizárólag rendeltetésük szerint használd és mindig tedd vissza őket a helyükre. Tárccsarögzítő használata minden esetben kötelező.
- 4.7. Súlyok ledobása balesetmegelőzés céljából kötelező, de NE DOBÁLD a súlyokat csak mert jól esik. Mindig kontrollálható ellenállással dolgozz!
- 4.8. Dolgozz megfelelően skálázott súlyokkal a fejlődésed maximális támogatása és a balesetveszélyes helyzetek elkerülése végett!
- 4.9. A hámsérülések okozta szennyeződések az eszközökről minden esetben fertőtlenítsd le.

#### 5. Bérletek – kedvezmények.

- 5.1. A Rock Star GYM közösségéhez csatlakozásodat követően korlátlan vagy napijegyes („Jump IN”) opciók közül választhatsz. Az aktuális árak felől érdeklődj a recepción vagy a Rock Star GYM facebook oldalán a fényképalbumok menü ponton belül az „Órend/Árlista” albumban.
- 5.2. A korlátlan bérlettel az adott hónap minden egyes napján egy irányított csoportos edzésen vehetsz részt!
- 5.3. Napi több edzésen történő részvétel nem ajánlott, de ha ragaszkodsz a túledzettséghez, akkor abban az esetben szükséges a megváltott bérletedet az adott órára szóló „Jump IN” jeggyel kiegészíteni.
- 5.4. A megváltott bérlet érvényessége az adott hónap utolsó napja!
- 5.5. Bérlet át nem ruházható.
- 5.6. Egy megváltott bérletet csak egy sportoló használhat.
- 5.7. A megváltott bérleted fizetésekor feltöltésre kerül a MotiBro programba a profilodhoz, így minden hónapban, minden héten vagy akár minden nap ellenőrizheted aktivitásodat.