

## תקנון חדר הכושר והצהרת בריאות

- הוראות תקנון זה מיועדות להבטיח את הפעילות התקינה של חדר הכושר וחדר החוגים.
- שמירה על הוראות התקנון היא לטובתך. חדר הכושר הוא שלך ובשבילך.
- מפאת נוחות הכתיבה התקנון כתוב בלשון זכר, אולם הוא מיועד הן לנשים והן לגברים.

### התקנון:

1. על כל מנוי חלה חובה לקרוא את התקנון, להבינו ולהתחייב אליו ע"י חתימה במסך ההרשמה.
2. המנוי מתחייב בזאת, כי למיטב ידיעתו, אין לו כל מניעה או מגבלה בריאותית או אחרת, המונעת ממנו להיות חבר בחדר הכושר ולהשתמש במתקניו השונים.
3. הצהרת בריאות ואישור רפואי –
  - א. המנוי מתחייב לחתום על הצהרת בריאות, כפי שנדרש עפ"י חוק, אחת לשנתיים.
  - ב. במקרה של תשובה חיובית על אחת או יותר מסעיפי ההצהרה הרשומים מטה, המנוי מתחייב להמציא לחדר הכושר גם אישור רפואי חתום ע"י רופא, ולפיה הרופא מאשר, כי אין כל סיכון לבריאותו של המנוי באימון בחדר הכושר.
  - ג. אישור רפואי חתום ע"י רופא יש להמציא אחת לשנה.
  - ד. חדר הכושר יכבד אישור רפואי חתום ע"י רופא, כל עוד לא חלפו 3 חודשים ממועד הנפקתו.
  - ה. המצאת אישור רפואי חתום ע"י רופא במקרה של מגבלה רפואית מהווה תנאי לכניסה לחדר הכושר ולחדר החוגים.
4. לא יתקבל כל זיכוי עבור תשלום למנוי ששילם ולא המציא אישור רפואי כנדרש מעלה.
5. הארכת תוקף מנוי מותנית בעמידת המנוי בכל הדרישות, ההוראות, הכללים והתקנות, כפי שיחולו מעת לעת, וכן בתשלום דמי מנוי לכל אחת מתקופות המנוי הנוספות.
6. המנוי הינו אישי, ואינו ניתן להעברה לאדם אחר בשום דרך או צורה.
7. האימון בחדר הכושר יתאפשר אך ורק בלבוש ספורטיבי מלא, בנעלי ספורט בלבד ועם מגבת אישית.
8. השימוש במגבת האישית הינו חובה! יש לפרוס את המגבת על המכשיר לפני השימוש בו. אין להשאיר מגבת על המכשיר בסיום תרגיל האימון בו.
9. אין להכניס דברי מאכל ו/או שתייה, למעט מים במכלים אישיים.
10. חל איסור מוחלט על עישון בחדר הכושר.
11. אין להכניס לשטח חדר הכושר בעלי חיים מכל סוג שהוא.
12. חל איסור מוחלט על דיבור בטלפונים ניידים בזמן בשטח חדר הכושר.
13. יש להישמע להוראות המדריכים ולכללי השימוש במתקני הכושר השונים, ובשום מקרה לא להפעיל ציוד כלשהו ללא הדרכה מוקדמת.
14. יש לדווח לצוות המדריכים על כל פציעה ו/או אירוע בריאותי, שיתרחש במהלך האימון.

14. חדר הכושר ו/או קרן ילדנו לא יהיה אחראי לכל נזק ו/או גניבת רכוש המנוי, שייגרם מכל סיבה שהיא בשטח חדר הכושר.
15. חל איסור לצלם בחדר הכושר באמצעות מצלמה, בסמארטפון, או באמצעות כל ציוד אחר ללא אישור ההנהלה ו/או הסכמת המשתמשים בחדר הכושר.
16. חדר הכושר שומר לעצמו את הזכות לבטל לאלתר את המנוי של:  
\* מי שיפר/ לא יקיים את ההוראות, את הכללים ואת תקנות החדר.  
\* מי שיפריע בדרך כלשהי לפעילות התקינה והשוטפת של חדר הכושר.  
\* מי שיגרום נזק במזיד לרכוש חדר הכושר.
17. המנוי מאשר בזאת לקבל מחדר הכושר הודעות, לרבות, אך לא רק, מסרונים, וואטסאפים ואי-מיילים מעת לעת לצורך עדכון שוטף בנושאים הנוגעים להפעלת חדר הכושר וחדר החוגים.
18. חיוב המנוי עבור שימוש חודשי בחדר הכושר יתבצע אוטומטית מדי חודש עד לביטול המנוי ע"י הלקוח באמצעות טופס ביטול חתום.
19. מנוי שיבטל את השתתפותו בחדר הכושר, רשאי להמשיך ולהתאמן עד לסוף אותו החודש.  
לא יינתן זיכוי כספי על חלק מימי החודש בהם המנוי לא הגיע להתאמן, מכל סיבה שהיא. ביטול המנוי ייכנס לתוקפו החל מה-1 לחודש העוקב לתאריך הביטול.

### הצהרת בריאות

#### חלק א': הצהרה

#### בחתימתי על מסמך זה אני מצהיר בזאת כי:

1. אינני סובל ממחלות לב.
2. אינני חש כאבים בזמן מנוחה, במהלך פעילויות שיגרה ביום יום, או בזמן שאני מבצע פעילות גופנית.
3. במהלך השנה החולפת לא איבדתי שיווי משקל עקב סחרחורת, גם לא במהלך פעילות גופנית נמרצת, וכן לא איבדתי את הכרתי.
4. לא אובחנתי ע"י רופא כסובל ממחלת האסטמה, וב-3 החודשים האחרונים לא נזקקתי לטיפול תרופתי, ולא סבלתי מקוצר נשימה או מצפצופים בשל כך.
5. אף אחד מבני משפחתי מדרגת קירבה ראשונה לא נפטר ממחלות לב או ממות פתאומי בגיל מוקדם (לפני גיל 55 – אם מדובר בגבר, ולפני גיל 65 – אם זו אישה).
6. ב-5 השנים האחרונות לא קיבלתי הנחייה מהרופא שלי או מכל רופא אחר לבצע פעילות גופנית רק תחת השגחה רפואית.
7. אינני סובל ממחלה קבועה (כרונית), שאינה נזכרת בסעיפים לעיל ועשויה למנוע או להגביל אותי בביצוע פעילות גופנית.
8. לנשים בהיריון: היריון זה, וכל היריון קודם, לא הוגדר כהיריון בסיכון.

קרן ילדנו מרכז תקוותנו – קריית ארבע-חברון

סולם אלדד 1 קריית ארבע 9010000

www.tikvatenu.org.il mazkirut-K4H@tikvatenu.org.il

### חלק ב': הנחיות

1. אם אחד או כמה מהסעיפים בחלק א' להצהרה אינם נכונים לגביך, עליך להמציא לחדר הכושר אישור רפואי חתום ע"י רופא, לפיו הרופא מאשר, כי האימון בחדר הכושר אינו מהווה סיכון לבריאותך. אישור רפואי חתום ע"י רופא יתקבל ע"י חדר הכושר, בתנאי שלא חלפו 3 חודשים ממועד הנפקתו.
2. אם כל הכתוב בסעיפים 1-8 שבחלק א' במסמך זה נכונים לגביך, עבור להצהרה שבחלק ג' וחתום עליה.
3. במידה וטרם מלאו לך 18, עליך להביא אישור מאחד ההורים על מנת להתאמן בחדר הכושר.
4. בכל מקרה ש שינוי במצבך הבריאותי, עליך להתייעץ עם רופא לגבי המשך פעילותך בחדר הכושר.

### חלק ג': ההצהרה

אני, החתום מטה, מצהיר כי קראתי והבנתי את כל הסעיפים הכתובים בחלק א' במסמך זה. אני מצהיר, כי מסרתי ידיעות מלאות ונכונות אודות מצבי הבריאותי בעבר ובהווה לפי הסעיפים המופיעים בהצהרה זו.

ידוע לי, כי לאחר שנתיים מיום חתימתי על הצהרת בריאות זו, אדרש להמציא הצהרת בריאות חדשה.

שם מלא, ת.ז. וחתימה: \_\_\_\_\_

### נהלי "קורונה" – חדר הכושר קרית ארבע – חברון:

שימו לב! על פי הנחיות משרד הבריאות הכניסה לחדר הכושר תותר בהתאם להנחיות הבאות:

- יש למדוד חום בכניסה לחדר הכושר.
  - יש לענות על שאלות בריאות שיישאלו בכניסה לחדר הכושר.
  - חובה לעטות מסיכת פה-אף בהגעה ובהסתובבות בתחומי חדר הכושר. במהלך האימון ניתן להוריד את המסכה.
  - יש חובה להשתמש במגבת אישית גדולה, המכסה את כל שטח מגע הגוף עם ציוד הכושר.
  - יש לשמור על מרחק 2-מטרים בכניסה לחדר הכושר וכן בין מתאמן למתאמן.
  - יש להקפיד בכל עת על היגיינה ועל חיטוי הידיים (באלכוה'ל או במים ובסבון).
  - יש לנגב ציוד לפני השימוש בו (לשם כך הצבנו מגבוני אלכוהול בחדר הכושר).
- ⊖ לא תותר כניסת מתאמנים לחדר הכושר במקרים הבאים ⊖:**

- שיעול/ קושי בנשימה.
  - חום מעל 38 מעלות.
  - מגע עם חולה מאומת בשבועיים האחרונים להגעה לאימון.
- הנחיות נוספות:**
- יש להגיע עם בקבוק מים אישי. ניתן למלא את הבקבוק במים מהקולרים הנמצאים בחדר הכושר, ולא לשתות ישירות מהפיה של הקולר.
  - יש להקפיד על חיטוי הידיים בתחילת כל אימון ובסיומו.
  - יש להקפיד לחטא את מכשירי הכושר ואת ציוד חדר הכושר באזורי המגע עם הגוף. לרשותכם מטליות חיטוי ועמדות אלכוה'ל, הפרוסות ברחבי חדר הכושר.

### **התנהלות האימונים בסטודיו:**

- יש להקפיד על מרחק בהתאם להנחיות.
- יש להתאמן עם מגבת גדולה בלבד, המכסה את כל שטח מגע הגוף עם המזרן.
- מומלץ להגיע עם מזרן אישי (מזרן יוגה).
- חובה לחטא ציוד באזורי המגע עם הגוף בסיום התרגול.
- חובה להירשם מראש לאימוני הסטודיו. ללא רישום מראש – לא תתאפשר כניסה!
- מספר המשתתפים בכל אימון יפורסם בכניסה לחדר הכושר.

קרן ילדנו מרכז תקוותנו – קריית ארבע-חברון

סולם אלדד 1 קריית ארבע 9010000

www.tikvatenu.org.il mazkirut-K4H@tikvatenu.org.il