

PRISTUPNICA ZA ČLANSTVO U KLUBU ORLANDOFIT FITNESS KAPTOL

_____	_____
Ime	Prezime
_____	_____
Adresa	Kontakt
_____	_____
e-mail	Datum rođenja

Spol: M Ž Napomene: _____

Status: a) zaposlen/a b) student/ica c) učenik/ica d) umirovljenik/ica

Naziv tvrtke/fakulteta/škole/ustanove: _____

Kako ste čuli za nas? _____

Potpisivanjem ovog ugovora, suglasan sam da:

1. koristim svu opremu na vlastiti rizik
2. sam upoznat sa svim točkama ovog ugovora i slažem se sa njima
3. s lječničkog stajališta ne postoje prepreke za bavljenje odabranim programom, a ukoliko do istih dođe, obavezan sam pravovremeno obavijestiti voditelja kluba

Zagreb, datum, potpis

ISPUNJAVA ORLANDOFIT FITNESS KAPTOL

_____	_____
Broj člana	Početak članstva

Vrsta članarine: Gold, Silver, Silver card special, White card group, White card special 1, White card special 2, Personal individual card, Personal group card

Troškovi članarine: _____

Upisnina	Cijena
----------	--------

Uvjeti za pristupanje u članstvo kluba

1. Opće odredbe

Vrste i cijene usluga, otkazivanje/odbijanje članstva u klubu i sve ostalo vezano uz odnos između članova kluba i kluba, strogo je povjerljivo. Članovi se obavezuju da će poštovati sva pravila poslovanja kluba i prihvatiti eventualne izmjene istih. Članstvo u klubu nije prenosivo.

2. Rizik članova kluba, ograničena odgovornost kluba

Svojim potpisom član kluba potvrđuje da se sadržajim kluba koristi na vlastitu odgovornost, da s lječničkog stajališta ne postoje prepreke za bavljenje odabranim programom, da je svjestan da bavljenje sportom, odnosno uključivanje u programe ovog kluba, može dovesti do ozljede, da sam snosi odgovornost za bilo kakvu zadobivenu ozljedu prilikom vježbanja u klubu, odnosno prilikom korištenja sprava u klubu, odnosno da je isključena svaka odgovornost kluba za povrede i sl. osim ako je ozljeda uzrokovana nestručnim ponašanjem uposlenika kluba.

Klub ne odgovara za novac i druge dragocjenosti koje nisu pohranjene na recepciji.

3. Otkazivanje članstva

Klub ima pravo otkazati članstvo bez ranije obavijesti ukoliko se član ne ponaša u skladu sa odredbama ovog ugovora ili ne poštuje kućni red kluba iz točke 4 ovog ugovora.

Ukoliko klub iz razloga za koje ne može preuzeti odgovornost (viša sila) bude onemogućeno vršenje djelatnosti, član nema pravo na naknadu njemu time nanesene štete, smanjenje članarine ili naknade termina.

4. Kućni red

- član je ovlašten koristiti prostore kluba u radno vrijeme koje odredi klub, a prema cjeniku i odabranoj usluzi koju plati
- član je dužan pokazati člansku iskaznicu kod svakog dolaska
- sportska obuća koja se koristi mora biti adekvatna za sadržaj kojim se član bavi u klubu, mora biti čista i ne smije se koristiti izvan zatvorenih prostorija, kako se ne bi unosila nečistoća u prostor za vježbanje; Nije dozvoljena obuća sa otvorenim prstima.
- pri vježbanju, iz higijenskih je razloga obavezno koristiti ručnik; sprave nakon vježbanja treba obrisati
- slobodni utezi nakon vježbanja moraju biti vraćeni na svoje mjesto
- nakon odrađene serije, nije dozvoljeno sjedenje i odmaranje na spravi, već se ista treba prepustiti drugom članu
- upotreba mobilnih telefona nije dozvoljena
- unošenje sportskih torbi u fitness nije dozvoljeno

Klub zadržava pravo odstranjivanja člana iz prostorija kluba ukoliko se član ne pridržava kućnog reda.

1. Cijene i plaćanje članarine

Član je dužan plaćati članarinu u iznosu i na način kako je definirano u važećem cjeniku kluba.

Klub zadržava pravo promijene cijena u svakom trenutku bez prethodne obavijesti.

2. Promjena adrese

Član je dužan prijaviti klubu svaku promjenu adrese, telefona, e-mail adrese i svih drugih promjena važnih za njegovo članstvo u klubu.

3. Komunikacija na relaciji član - klub

Član je suglasan da se komunikacija, privatna i promotivna, sa klubom vrši preko njegove e-mail adrese.

4. Svi uvjeti članstva u klubu definirani su ovim ugovorom. Bilo kakvi usmeni dogovori i obećanja ne vrijede. Niti jedan uposlenik kluba nije ovlašten da članovi kluba potpisuju

FITNESS I UPITNIK O SPREMNOSTI NA VJEŽBANJE

Ime i prezime: _____

Datum: _____

- 1) Da li Vam je Vaš liječnik ikada rekao da imate probleme sa srcem i da bi tjelesnu aktivnost trebali provoditi samo s preporukom liječnika? DA/NE
- 2) Da li tijekom aktivnosti osjećate bol u prsima? DA/NE
- 3) Da li ste proteklih mjeseci tijekom mirovanja imali bolove u prsima? DA/NE
- 4) Da li gubite ravnotežu zbog vrtoglavice i da li ste ikada izgubili svijest? DA/NE
- 5) Da li imate probleme sa zglobovima ili kostima koji bi se mogli pogoršati zbog vježbanja? DA/NE
- 6) Da li sada trenutno uzimate lijekove zbog povišenog tlaka ili zbog srca? DA/NE
- 7) Da li znate bilo koji drugi razlog zbog kojeg ne bi smjeli vježbati? DA/NE

Vaš cilj vježbanja je:

- a) smršaviti
- b) povećati mišićnu masu
- c) osjećati se dobro
- d) povećati izdržljivost
- e) smanjiti bolove u leđima
- f) ostalo (navesti): _____

Koliko biste vremena posvetili treninzima?

_____ treninga tjedno _____ minuta po treningu

Kako biste ocijenili svoju trenutnu tjelesnu formu?

- a) dobra
- b) osrednja
- c) loša

Koje fitness aktivnosti bi najradije uvrstili u program treninga?

- a) hodanje, trčanje na traci
- b) orbitrek
- c) bicikl
- d) veslanje
- e) trening s utezima
- f) funkcionalni trening
- g) želite čuti savjet trenera

TRENER: _____