

## КОДЕКС НА ОДНЕСУВАЊЕ

Работно време:  
пон-пет 06:00 – 22:00h  
саб-нед 08:00 - 22:00h  
Тел: 02/ 55 15 174  
е-пошта: fitness@parkhotel.mk

Овој Кодекс на однесување е дел од Условите за Членство во Фитнес Парк. Создаден е да ја осигура удобноста и уживањето на корисниците на Фитнес објектот, во исто време одржувајќи највисоко ниво на здравје и безбедност за сите учесници, посетители и вработени. Непридржувањето кон овој Кодекс може да резултира со замолување на корисникот да го напушти Фитнес објектот.

### ЗДРАВЈЕ И БЕЗБЕДНОСТ

- Забрането е користење на мобилни телефони за јавување или праќање пораки и е-пошта додека се користи опремата.
- Забрането е конзумирање на храна во објектите за спорт и вежбање.
- Не е дозволен алкохол во објектите за спорт и фитнес и секое лице во состојба на опиеност ќе биде спречено во користење на објектите и услугите и ќе биде замолено да замине.
- Пијалочите мора да се чуваат во пластични садови – не се дозволени стаклени садови во Фитнес Парк.
- Не е дозволено чување на торби и лични предмети во вежбалната.
- Опремата не смее да се поместува, менува, променува или користи на начин освен на тој за кој е наменета.
- Опремата не смее да се остава на подот на ВЕЖБАЛНАТА. Полиците за складирање мора да се користат во секое време.
- Опремата не смее да се става на тапациран мебел и мора да се замени по употреба.
- Корисниците мора да го информираат тимот на Фитнес Парк за какви било промени во нивното здравје кои би можеле да резултираат во промена на нивните одговори на скрининг прашањата.
- Корисниците мора да се придржуваат до инструкциите кои се однесуваат на здравје, безбедност и соодветно однесување, издадени од страна на тимот на Фитнес Парк и мора да ги следат пишаните инструкции за здравје и безбедност.

### ПОЧИТ КОН ДРУГИТЕ

- Корисниците треба да носат свој пешкир во објектот за фитнес со цел да спречат, колку што е можно, капење пот на подот и машинеријата.
- Корисниците мора да ја бришат потта од опремата по употреба.
- Од корисниците се бара да ги водат телефонските разговори надвор од просторот за вежбање.
- Корисниците не смеат да се одмараат на опремата додека има многу луѓе.
- Корисниците не смеат да седат или да одмараат на опремата и машините помеѓу сетови.
- Корисниците мораат да ја ограничат кардиоваскуларната работа на 30 мин доколку луѓе чекаат да ја користат.
- Корисниците не смеат да ја „монополизираат“ опремата кога вежбаат сами или во групи. Опремата мора да биде достапна во разумен временски период за кој било друг корисник.
- Корисниците не смеат да викаат, да користат погрдни зборови или да се однесуваат на заканувачки или застрашувачки начин кој кој било корисник, посетител или вработен.

### ЛИЧНА ХИГИЕНА И ОБЛЕКА

- Мора да се одржуваат високи стандарди на лична хигиена и корисниците треба да користат дезодоранс пред користење на објектот за фитнес.
- Обувките и облеката мора да бидат чисти и без мирис.
- Мора да се носи соодветна облека за вежбање при користење на објектот за фитнес. Забрането е носење на сандали, фармерки, елечи или отворени чевли. Маици мора да се носат во секое време.
- Корисниците на објектите и на услугите мора да ги носат своите ИД картички во секое време додека ги користат објектите за вежбање и мора да ги користат своите картички за пристапување во објектите на кои имаат право на посета.
- Корисниците мора да им дозволат на другите да ги користат своите ИД картички.
- Отпадот треба да се фрла во овозможените канти.
- Корисниците мора да пријават каква било штета, или претпоставена штета на опремата или објектот.
- Корисниците не треба да пробуваат да ја поправат штетата.
- Сите проблеми, лични спорови или неправди треба веднаш да се упатат до Менаџерот на Фитнес Парк.

\*Терминот „Корисник“ во овој документ се однесува на лице/лица кои ги користат Објектите за фитнес и спорт кои можат да вклучуваат, но не се ексклузивни, членови, персонал и други лица.

## CODE OF CONDUCT

Working hours:  
Mon-Fri 06:00 – 22:00h  
Sat-Sun 08:00 - 22:00h  
Tel: 02/ 55 15 174  
e-mail: fitness@parkhotel.mk

This Code of Conduct forms part of the Terms and Conditions of Membership at Fitness Park. It is designed to ensure the comfort and enjoyment the Fitness Facility users whilst maintaining the highest levels of health and safety for all users, visitors and employees. Failure to abide by this Code may result in the user being asked to leave the Fitness Facility.

### HEALTH AND SAFETY

- The use of mobile phones for making or taking calls or texting & emailing is not permitted whilst using equipment.
- No food is to be consumed within the Sports & Exercise Facilities
- Alcohol is not permitted in the Sports & Fitness Facilities and anyone suspected of being in a state of inebriation will be prevented from making use of the facilities and services and asked to leave.
- Drinks must be contained in closed plastic vessels – no glass containers allowed in Fitness Park.
- Bags and belongings are not permitted to be stored in the gym.
- Equipment must not be moved, altered, modified or used in a manner other than that for which it was intended.
- Equipment must not be left on the GYM floor. The storage racks provided must be used at all times.
- Equipment must not be placed on upholstery and must be replaced after use.
- Users must inform the Fitness Park Team of any changes to their health which would result in a change to their responses to the screening questions.
- Users must abide by instructions related to health, safety and appropriate conduct issued by the Fitness Park Team and must also follow written health and safety instructions.

### RESPECT FOR OTHERS

- Users are asked to bring a towel into the fitness facility to prevent, as much as possible, perspiration from dripping onto the floor and machinery.
- Users must wipe perspiration from equipment after use
- Users are requested to hold mobile telephone conversations outside the exercise area.
- Users must not rest on equipment at busy times.
- Users must not sit or rest on equipment and machines in between reps.
- Users must limit their cardiovascular work to 30 mins if people are waiting for equipment.
- Users must not 'hog' equipment either when exercising alone or in groups. Equipment must be made available within a reasonable time for any other user.
- Users must not shout, use foul or abusive language or behave in a threatening or intimidating manner of any description towards any other user, visitor or university employee.

### PERSONAL CLEANLINESS AND ATTIRE

- High standards of personal hygiene must be maintained and users must make every effort to deodorize before using the fitness facility.
- Footwear and clothing must be clean and free from odours.
- Appropriate exercise clothing must be worn when using the Fitness Facility. No sandals, jeans, string vests or open toed shoes are to be worn. Tops must be worn at all times.
- Respect for the Facilities and Service Users must be in possession of their ID cards at all times whilst making use of the Exercise Facilities and must use their cards to access the facilities for which they are entitled.
- Users must not allow others to make use of their ID card.
- Litter must be placed in the bins provided.
- Users must report any damage, or suspected damage to equipment or facilities. Repairs must not be attempted.
- All problems, personal disputes or grievances must be addressed to Fitness Park Manager in the first instance.

\*The term 'User' throughout this document refers to the person/persons making use of the Sports and Fitness Facility which can include, but is not exclusive to, members, staff & general public.