

1. Regulamentul în vigoare este stabilit pentru desfășurarea normală a activităților centrului, pentru ocrotirea sănătății beneficiarilor, precum și în scopul respectării ordinii și curățeniei încăperilor și echipamentelor de lucru.
2. Cunoașterea, însușirea și respectarea prezentului regulament este obligatorie pentru toți beneficiarii care frecventează centrul. Prin plata unui serviciu (ședință sau abonament) beneficiarul certifică că a luat la cunoștință și că respectă întocmai prezentul regulament.
3. Programul de funcționare al centrului este: Luni - Vineri 08:00 - 21:00. În afara orelor de program accesul în incinta centrului este strict interzis.
4. Programarea pentru un serviciu din centru se poate face la recepție sau telefonic la numărul de telefon 0248/22 22 62. Anularea programării de către beneficiar se poate face cu 3 h înainte. În situația în care beneficiarul programat pentru tratament/ antrenament lipsește de la ora programată și nu anunță recepția în timp util, ședința de la care a lipsit este considerată efectuată. Totodată beneficiarii sunt rugați să sosească cu 10 minute înainte de ora programată pentru începerea tratamentului/ antrenamentului. Astfel va fi mai eficient accesul la serviciu și va fi respectat timpul celorlalți beneficiari.
5. Tarifele practicate de centru se găsesc pe lista de preț afișată la serviciul recepție.
6. Accesarea serviciilor centrului se face în baza cărții de identitate, și în baza decontului de cheltuieli emis de recepție. Atunci când serviciile centrului sunt achiziționate în sistem abonament (mai multe ședințe) beneficiarul este obligat să se prezinte la recepție pentru bifarea ședinței și pentru primirea cheii de la vestiar, după caz.
7. Plata pentru servicii se realizează numai la recepția centrului. Plata se încasează sub formă de numerar, prin card bancar sau prin altă formă legală convenită între centru și companiile partenere din care face parte o anumită categorie de beneficiari. Costul serviciilor precum și durata lor, după caz, pot fi modificate ori de câte ori sunt necesare, prin decizia conducerii centrului. Vă rugăm să țineți cont că este interzis ca plățile să se efectueze în altă locație decât cea indicată. Deasemena "plățile suplimentare" în cabinete medicale, în baza de tratament și întreținere, sunt interzise.
8. Accesarea serviciilor cu una sau mai multe ședințe de tip consultație sau abonament, este valabilă 30 de zile. În cazurile în care ședințele nu s-au efectuat în termenul de mai sus, dar beneficiarul a ținut să înștiințeze recepția centrului, acestea vor putea fi prelungite pentru o perioadă de maxim 15 zile. După expirarea perioadei prelungite, orice solicitare asupra ședințelor rămase neefectuate nu se va lua în considerare. Abonamentele cu 20 de ședințe de la kinetoterapie au valabilitate 60 de zile. Controlul - evaluare după tratament, în termen de 30 de zile, este cu plată.
9. Beneficiarii vor fi informați de personalul centrului cu privire la intervenția medicală, riscurile și beneficiile acesteia, procedurile alternative de diagnostic și tratament, rezultatele posibile ale intervenției medicale precum și prognosticul bolii fără aplicarea

tratamentului. Beneficiarul atestă că a luat la cunoștință prin semnarea fișei de consimțământ informat.

10. Beneficiarii sunt rugați, la intrarea în centru, să activeze profilul silențios de la telefonul mobil sau, după indicațiile personalului centrului, să închidă telefonul mobil.
11. Minorii în centru  
Centrul susține și promovează un regim de servicii medicale, de întreținere și relaxare pentru toate vârstele. Din respect însă pentru liniștea celorlalți beneficiari și din motive De siguranță pentru copii, vă rugăm să nu lăsați minorii nesupravegheați în centru.
12. Beneficiarii vor primi recomandări de la personalul calificat al centrului cu privire la utilizarea echipamentelor medicale sau sportive, după caz. Totodată, beneficiarii sunt obligați să utilizeze în mod adecvat echipamentele, altfel aceștia își asumă răspunderea pentru expunerea la accidente sau traumatisme ce pot surveni în urma utilizării necorespunzătoare a echipamentelor.
13. În cazul deteriorării unui echipament medical sau sportiv sau al unui bun al centrului, din cauza unuia dintre beneficiari, toate cheltuielile pentru înlăturarea deteriorării produse vor fi suportate de către acesta.
14. În situația în care se întrerupe energia electrică, beneficiarii sunt rugați să-și întrerupă activitatea, iar dacă acest fenomen persistă și centrul a fost anunțat de către furnizorii de utilități în cauză că avaria respectivă este una de durată, beneficiarii sunt rugați să urmeze luminile de EXIT spre ieșire. Totodată, dacă se întrerupe una dintre utilitățile centrului (apă, energie electrică, gaz, etc) ce afectează buna funcționare a centrului, beneficiarii vor fi înștiințați prin personalul de la recepție.
15. Beneficiarul care a primit cheie pentru vestiar trebuie să se îngrijească să-l țină încuiat și să păstreze cheia pe perioada în care lipsește. În cazul în care lucrurile beneficiarului au dispărut, au fost pierdute sau uitate în vestiar, centrul nu își asumă responsabilitatea acestora. Totodată în caz de pierdere a cheii vestiarului beneficiarul în cauză trebuie să acopere cheltuielile pentru cumpărarea unei yale noi.
16. Beneficiarii vor putea accesa serviciile centrului (bază de tratament pentru recuperare și întreținere) numai după un consult medical de specialitate. În funcție de indicațiile medicului specialist, beneficiarii vor putea să acceseze o parte sau în totalitate serviciile centrului.
17. Beneficiarii își asumă răspunderea pentru încălcarea ordinii publice în incinta centrului. În scopul securității celorlalți beneficiari, este interzis în mod categoric introducerea în centru de armă albă, de foc/de gaz sau de o altă categorie. Totodată este interzisă consumarea băuturilor alcoolice, narcoticelor și/sau fumatul în incinta centrului.
18. Beneficiarii sunt rugați să mențină liniștea în centru. Se recomandă reducerea tonului în discuții la minimum. Totodată este interzisă folosirea unui limbaj neadecvat și a înjuriiilor.

19. Intrarea în sălile de antrenament este admisă numai în echipament sportiv (costum și încălțăminte de interior perfect curată). Partea de sus a corpului și părțile intime trebuie acoperite.
20. Este interzis beneficiarului parcare în parcare auto a centrului în timpul absenței sale din Centru. Centrul nu-și asumă responsabilitatea pentru păstrarea automobilului beneficiarului parcat în parcare Centrului sau pentru păstrarea obiectelor care se află în el.
21. În timpul măsurilor de reparații și de igienizare Centrul este în drept de a limita zona de lucru a activităților.
22. Beneficiarul este de acord cu efectuarea înregistrărilor video pentru supravegherea activității.
23. Centrul își rezervă dreptul de a fotografia și înregistra video în scop promoțional. Beneficiarul înțelege că prin această inițiativă Centrul nu încalcă dreptul la imagine așa cum este prevăzut în Codul Civil.
24. Accesul în centru de către beneficiarii sub influența băuturilor alcoolice sau cu animale este interzis. Totodată beneficiarii sunt rugați să aibă o ținută decentă la intrarea în centru.
25. Este de recomandat a nu se folosi parfumuri puternic mirositoare. În situația în care unul dintre beneficiari înainte de tratament/ antrenament nu este sigur de prospețimea și curățenia corpului, se recomandă dușul sau dezodorizantul.
26. În situația în care nu există o convenție cu centrul, este interzisă filmarea sau fotografierea de către beneficiar.
27. Accesul de către beneficiari la aparatura audio-tv și la sistemul de aer condiționat și ventilație este interzis. Acestea pot fi folosite doar de către personalul centrului.
28. Beneficiarii sunt rugați să nu arunce gunoi decât în coșurile special amenajate. Aceștia sunt rugați să mențină ordinea și curățenia în centru.
29. În situația în care beneficiarii, aparținătorii sau vizitatorii prezintă semne clinice asociate gripei sau vreunei boali contagioase accesul în centru este interzis.
30. Serviciile accesate pot fi anulate în următoarele condiții:
  - nerespectarea prezentului regulament;
  - folosirea unui limbaj obscen, necuviincios, folosirea unor gesturi indecente, violente, folosirea unui comportament care să prejudicieze imaginea centrului;
  - igiena personală precară;
  - nerespectarea indicațiilor medicului, a personalului medical, a antrenorilor, etc.;
  - consumul de alcool, substanțe interzise, fumat;
  - nerespectarea tipului de serviciu accesat.
31. Beneficiarii cunosc că:
  - accesul la serviciile centrului se face numai cu programare prealabilă;

- conducerea centrului poate modifica tarifele existente;
- conducerea centrului poate refuza accesul acelor beneficiari care au avut unul din servicii anulat;
- conducerea centrului are dreptul de a selecta beneficiarii;
- conducerea centrului va putea fi informată cu privire la unele observații prin completarea registrului de reclamații și/ sau sugestii de la recepție, sau prin e-mail: office@colinaprimaverii.ro;
- în situația în care unul dintre instructorii personali lipsește (kinetoterapeut, antrenor sportiv, maseor, etc) beneficiarul este anunțat în timp util și valabilitatea serviciului va fi prelungită automat direct proporțional cu perioada în care s-a lipsit;
- ferestrele sau ușile din încăperi nu trebuie ținute deschise dacă sistemul de climatizare prevăzut cu aport de aer proaspăt funcționează;
- pentru confortul celorlalți beneficiari nu vor fi accesate servicii ce depășesc capacitatea sălilor. După ocuparea locurilor disponibile nu mai pot fi efectuate programări. În acest caz rugăm să nu se insiste.

### 32. Reguli privind obligațiile beneficiarilor:

- să respecte cu strictețe tratamentul/antrenamentul și indicațiile medicale;
- să aibă o conduită civilizată față de personalul centrului;
- să achite la recepție serviciul solicitat;
- să respecte programarea solicitată;
- să păstreze curățenia în incinta centrului;
- să aibă o ținută curată și decentă;
- să păstreze liniștea, astfel încât să nu deranjeze ceilalți beneficiari;
- să păstreze integritatea bunurilor din săli, camere și holuri din incinta centrului (cabinet medical, bază de tratament, săli de antrenament fizic, holuri, toalete, etc.);
- să răspundă de bunurile (valorile) personale;
- este interzis accesul în incinta centrului cu animale, păsări, etc.

**Programe medicale de prevenție** (întreținere corporală, tonifiere musculară, slăbit, cardio, etc).

33. Înainte de a începe unul dintre programele medicale de prevenție oferite de centru, doritorii vor trebui să se prezinte în sala de exerciții fizice cu fișa medicală emisă de medicul specialist al centrului, după caz.
34. Imediat după ce ați fost examinat medical, kinetoterapeutul sau antrenorul sportiv va ține cont de indicațiile medicale și împreună cu dumneavoastră vă va configura un program de exerciții fizice personalizat.
35. Ședințele de exerciții fizice se efectuează pe bază de programare. În cazul în care se renunță la programare centrul trebuie anunțat cu minimum 3 ore înainte, iar în caz contrar ședința este considerată efectuată.
36. Până la începerea orei de exerciții fizice beneficiarii sunt rugați să aștepte în sala de așteptare. Așteptarea pe scări sau în alte zone este interzisă.
37. Antrenamentul efectuat în încălțăminte de stradă și fără prosop este interzis.

38. Beneficiarii sunt obligați să utilizeze prosopul personal la contactul corpului cu diferite aparate.
39. La finele orei echipamentele utilizate se plasează la locul rezervat în sală.

### **Sala de fitness (aparate de forță și cardio)**

40. Pentru a păstra mereu spațiul igienizat, echipamentul și încălțăminte sportivă de schimb sunt obligatorii. Kinetoterapeutul/antrenorul sportiv are obligația de a vă interzice accesul în sală dacă nu aveți echipament sportiv de schimb.
41. Pentru evitarea zgârieturilor pardoselii, încălțăminte trebuie să fie folosită doar în sală.
42. Tot din motive de igienă, vă rugăm ca de fiecare dată când vă așezați la un aparat să folosiți prosopul personal.
43. Este recomandat dușul sau dezodorizantul înainte de antrenament, pentru proapețimea și curățenia corpului. Antrenamentul cu trupul dezgolit, chiar și parțial, este interzis.
44. Utilizarea echipamentelor din sala de forță și cardio este permisă numai în urma instructajului exercitat de către antrenor. Nu bruscați aparatele și nu trântiți ganterele pe pardoseală. În situația în care observați că unul din aparate nu funcționează la parametri, opriți de îndată antrenamentul și anunțați instructorul.
45. Antrenamentul în sală începe cu o încălzire de 10 minute.
46. În timpul folosirii benzilor de alergat este obligatoriu să folosiți clema de siguranță, în caz contrar nu ne asumăm răspunderea unui eventual accident. În timpul antrenamentelor este interzis să vorbiți la telefon. Nu vă urcați și nu coborâți de pe banda de alergare când este în funcțiune. Nu depășiți viteza maximă pe care o utilizați la banda de alergare și pe care v-a indicat-o antrenorul.
47. Solicitați ori de câte ori este nevoie ajutorul antrenorului cu privire la exercițiile indicate. La finalul exercițiului fixați toate echipamentele în poziția inițială, iar greutatea la locul lor destinat.
48. La prima ședință în sala de antrenament veți fi supus unui test, în baza căruia antrenorul vă va recomanda un program optim, vă va recomanda un regim optim alimentar și vă va informa cu privire la o combinație între modul dumneavoastră de viață și modul de antrenament.
49. Antrenamentul în sală durează 50 min. În tot acest timp veți fi sub stricta supraveghere a unui antrenor sportiv.
50. Selectarea și utilizarea ambientului muzical este exercitată de către antrenor.
51. Este interzis mestecatul gumei în timpul efectuării exercițiilor fizice.

### **Sala de Yoga/Pilates/Aerobic**

52. Ședințele de gimnastică aerobică sunt efectuate de către un antrenor sportiv.
53. Orele încep conform grilei de program afișate la recepție și în sala de antrenament și durează 50 min.
54. La finalul orei de gimnastică aerobică vă rugăm să plasați echipamentele utilizate la locul rezervat.
55. Selectarea și utilizarea ambientului muzical este exercitată de către antrenor.
56. În situația în care beneficiarul a întârziat mai mult de 10 min, antrenorul are dreptul de a nu mai admite intrarea în sală.
57. Pentru a păstra mereu spațiul igienizat, echipamentul și încălțăminte sportivă de schimb sunt obligatorii. Antrenorul sportiv are obligația de a vă interzice accesul în sală dacă nu aveți echipament sportiv de schimb.
58. Pentru evitarea zgârieturilor pardoselii încălțăminte trebuie să fie folosită doar în sală.
59. Din motive de igienă, vă rugăm să așezați un prosop de fiecare dată când folosiți saltelele din sală.
60. Este recomandat dușul sau dezodorizantul înainte de antrenament, pentru prospețimea și curățenia corpului. Antrenamentul cu trupul dezgolit chiar și parțial este interzis.

### **Sala de masaj**

61. Înainte de ședința de masaj se recomandă în mod obligatoriu dușul.
62. Accesul beneficiarilor cu boli de piele în sala de masaj este interzisă.

**Vă mulțumim!**

Conducerea  
COLINA PRIMĂVERII

***Conducerea COLINA PRIMĂVERII își rezervă dreptul de a introduce noi puncte în regulament, specificând data modificării.***

#### **Termeni:**

Centru - Centrul medical de reabilitare și prevenție

Beneficiari - Pacienții care solicită și efectuează servicii medicale