

SO FIT RULES

ข้อปฏิบัติต่อไปนี้ มีเพื่อความสะดวก
และความปลอดภัยต่อผู้ใช้บริการ

**THE FOLLOWING RULES
ARE FOR YOUR SAFETY**

- โปรดปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
- การใช้อุปกรณ์อย่างไม่เหมาะสม อาจเป็นสาเหตุของการบาดเจ็บได้ โปรดใช้อุปกรณ์ให้ตรงตามวัตถุประสงค์
- ห้องออกกำลังกายให้บริการสำหรับลูกค้าที่ลงทะเบียนเข้าพักในโรงแรมหรือสมาชิกโซฟิตเท่านั้น
- ถ้าไม่มีพนักงานดูแล ห้ามออกกำลังกายโดยลำพัง
- เยาวชนที่อายุต่ำกว่า 16 ปี ไม่ได้รับอนุญาตให้ใช้บริการห้องออกกำลังกาย
- ออกกำลังกายภายใต้ความเสี่ยงและความรับผิดชอบของตัวเอง โรงแรมไม่รับผิดชอบต่อการบาดเจ็บ เสียชีวิต หรือการสูญหายของทรัพย์สินของผู้ที่มาใช้บริการ
- ห้ามผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ ผู้ที่เสพสิ่งเสพติด หรือได้รับการบำบัดด้วยยา ภายใน 3 ชั่วโมงที่ผ่านมาใช้บริการ และผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เกิน 2 แก้ว ห้ามใช้บริการในวันนั้น
- ห้ามสูบบุหรี่ในห้องออกกำลังกาย
- ห้ามนำสัตว์เลี้ยงเข้ามา
- โปรดหยุดออกกำลังกายหากท่านรู้สึกวิงเวียนหรือไม่สบาย
- ไม่อนุญาตให้นำอาหาร หรือรับประทานอาหารในห้องออกกำลังกาย
- ห้ามนำภาชนะที่เป็นแก้วเข้ามาในห้องออกกำลังกาย
- ห้ามสวมใส่ชุดที่เปียกเข้ามาในห้องออกกำลังกาย
- กรุณาสวมชุดออกกำลังกายที่เหมาะสม รวมถึงรองเท้าที่พาตลอดเวลาเมื่ออยู่ในห้องออกกำลังกาย
- โปรดเช็ดอุปกรณ์หลังจากใช้บริการ
- กรุณาแบ่งปันและให้เกียรติผู้อื่น ขณะใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ โปรดศึกษากฎระเบียบและป้ายคำเตือนต่างๆ เพื่อความปลอดภัยของตัวเอง
- ในกรณีเหตุฉุกเฉิน กรุณาใช้โทรศัพท์ฉุกเฉิน
- Consult your physician before exercising and follow his or her advice.
- Improper use of gym equipment can result in serious injury. Use the equipment only for its intended purpose.
- The use of gym room is for registered hotel guests and So FIT members only.
- Please do not attempt to exercise alone if the area is not supervised.
- Children under the age of 16 are not permitted to use So FIT at anytime.
- The use of gym room is at user's own risk and sole responsibility.
- The hotel accepts no liability for any injury, death or any loss associated with the use of the gym room and its facilities, e.g. articles of clothing, valuables, etc.
- Do not exercise if you have consumed alcohol, drugs or medication within the last three hours. If you have consumed more than two drinks, please do not attempt to exercise.
- No smoking is allowed.
- No pets are allowed.
- Stop exercising if at any time you experience dizziness.
- Food is not permitted in the gym room.
- Glass containers or any glassware are not allowed in the gym room.
- Wet clothing is not allowed in the gym room.
- Users are required to wear sports attire including sport shoes at all time in the gym room.
- Please wipe the equipment after use.
- Please be respectful of others when using the facilities and take all reasonable precautions for your own safety when in the gym room.
- In case of any emergency, please use the emergency telephone.