

1. Siłownia jest integralną częścią Centrum Sportowo-Rekreacyjnego OLIMPIC w Strawczynku, ul. Turystyczna 6, 26-067 Strawczyn, www.olimpicstrawczyn.pl.
2. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do zapoznania się z Regulaminami obowiązującymi na terenie Centrum OLIMPIC i ich przestrzegania.
3. Wstęp do siłowni jest nieodpłatny.
4. Siłownia czynna jest zgodnie z harmonogramem zatwierdzonym przez Dyrektora Samorządowego Centrum Kultury, Sportu i Czytelnictwa w Strawczynie.
5. Wstęp do siłowni dozwolony jest jedynie w godzinach jej otwarcia oraz w obecności pracownika.
6. Osoby poniżej 18. roku życia na siłowni mogą przebywać tylko i wyłącznie pod opieką rodzica/opiekuna prawnego.
7. Istnieje możliwość nieodpłatnego udostępnienia siłowni grupom/stowarzyszeniom i klubom sportowym po podpisaniu stosownej umowy.
8. Grupy wymienione w pkt. 7 regulaminu muszą posiadać własnego instruktora/opiekuna, odpowiedzialnego za pomieszczenia i sprzęt siłowni.
9. Każdorazowe korzystanie z siłowni musi być zgłoszone osobie odpowiedzialnej za siłownię.
10. Przed wejściem na siłownię każdy ćwiczący zobowiązany jest do wpisania się na listę, co jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu.
11. Będą prowadzone zapisy na siłownię – na konkretną godzinę i konkretny sprzęt.
12. SCKSiC nie odpowiada za brak miejsca na urządzeniach siłowych spowodowanych nadmierną ilością osób ćwiczących.
13. Trening na siłowni trwa max. 1h – istnieje możliwość dłuższego treningu po wcześniejszej konsultacji z osobą odpowiedzialną.
14. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.

15. Ze względów higienicznych oraz zaleceń konserwacyjnych sprzętu obowiązkowe jest używanie ręczników, które kładziemy na używane stanowiska do ćwiczeń.
16. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do posiadania stroju oraz odpowiedniego obuwia sportowego.
17. Zabrania się wchodzenia na siłownię w okryciach wierzchnich i butach dziennych.
18. Wszelkie torby i ubrania powinny być pozostawione w szatni.
19. Centrum Sportowo-Rekreacyjne OLIMPIC nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w pomieszczeniach siłowni.
20. Po wejściu do siłowni obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
21. Korzystający z siłowni są zobowiązani do zachowania czystości i ciszy oraz bezwzględnego podporządkowania personelowi obiektu.
22. Zezwala się na korzystanie z siłowni osobą nie mającym żadnych przeciwwskazań lekarskich. Osoba mająca wątpliwości w stosunku do swojego stanu zdrowia powinna zasięgnąć opinii lekarza.
23. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na urządzeniach treningowych, dla zachowania bezpieczeństwa, korzystający winien sprawdzić stan techniczny urządzenia, z którego będzie korzystał i w przypadku zauważenia usterek zgłosić ten fakt pracownikowi siłowni.
24. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwignięcia ciężarów. Również dokładnie należy zakładać tarcze na sztangę do podnoszenia ciężarów. Ćwiczenie przy sztandze do podnoszenia ciężarów wymaga szczególnego nadzoru.
25. Każda osoba korzystająca ze sprzętu na siłowni, a w szczególności z wolnych ciężarów, hantli, sztang i talerzy, sprzęta po sobie i odnosi używane podczas ćwiczeń przedmioty na właściwe miejsce.
26. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.

27. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie zapanować.

28. Zmiany obciążenia dokonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.

29. Ćwiczenia z większym obciążeniem należy wykonywać przy asekuracji drugiej osoby.

30. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić pracownika siłowni.

31. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.

32. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.

33. Na siłowni zabrania się:

- przebywania osobom, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub innych środków odurzających,
- wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych i narkotyków
- palenia tytoniu,
- wnoszenia szklanych opakowań,
- stwarzania sytuacji powodujących zagrożenie bezpieczeństwa własnego oraz innych osób tu przebywających.

34. Centrum Sportowo-Rekreacyjne OLIMPIC nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne spowodowane: doborem przez ćwiczącego urządzenia siłowni, intensywnością wykonywanych ćwiczeń oraz użytkowaniem urządzeń niezgodnie z ich przeznaczeniem.

35. SCKSiC zastrzega sobie prawo do wykorzystywania w celach marketingowych (reklamowych) zdjęć wykonywanych na terenie siłowni w godzinach jej pracy oraz podczas imprez zewnętrznych organizowanych przez SCKSiC wraz z wykorzystaniem wizerunku klienta. Wykorzystanie zdjęć siłowni przez osoby trzecie, bez zgody dyrektora SCKSiC, jest zabronione.