

**REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI
PRZY CENTRUM SPORTOWO-REKREACYJNYM W STRAWCZYNKU**



- 1.** Siłownia jest integralną częścią Centrum Sportowo – Rekreacyjnego w Strawczyнку przy ul. Turystycznej 6, 26-067 Strawczyn.
- 2.** Wstęp do siłowni jest nieodpłatny.
- 3.** Siłownia czynna jest zgodnie z harmonogramem zatwierdzonym przez Dyrektora SCKiS.
- 4.** Wstęp do siłowni dozwolony jest jedynie w godzinach jej otwarcia oraz w obecności pracownika obecnego na siłowni.
- 5.** Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do zapoznania się z regulaminem i jego przestrzeganiem.
- 6.** Istnieje możliwość nieodpłatnego udostępnienia siłowni grupom/stowarzyszeniom i klubom sportowym po podpisaniu stosownej umowy.
- 7.** Grupy wymienione w pkt 6 regulaminu muszą posiadać własnego instruktora/opiekuna, odpowiedzialnego za pomieszczenia i sprzęt siłowni.
- 8.** Każdorazowe korzystanie z siłowni musi być zgłoszone pracownikowi obecnemu na siłowni.
- 9.** Przed wejściem na siłownię każdy ćwiczący zobowiązany jest do wpisania się na listę, co jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu.
- 10.** Będą prowadzone zapisy na siłownię – na konkretną godzinę i konkretny sprzęt.
- 11.** SCKiS nie odpowiada za brak miejsca na urządzeniach siłowych spowodowanych nadmierną ilością osób ćwiczących.
- 12.** Trening na siłowni trwa max. 1h – istnieje możliwość dłuższego treningu po wcześniejszej konsultacji z osobą odpowiedzialną.
- 13.** Każda osoba korzystająca pierwszy raz z siłowni ma obowiązek zgłosić się do pracownika obecnego na siłowni w celu zapoznania się z zasadami bezpiecznego korzystania z urządzeń i sposobem wykonywania ćwiczeń.
- 14.** W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
- 15.** Ze względów higienicznych oraz zalecenia konserwacyjne 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.** Po wejściu do siłowni obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
- 19.** Wszelkie torby i ubrania powinny być pozostawione w szatni.
- 20.** Centrum Sportowo – Rekrecyjne „OLIMPIC” nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w pomieszczeniach siłowni.
- 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 na właściwe miejsce używane podczas ćwiczeń przedmioty.
- 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. Nie wskazane 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 nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne spowodowane: doborem przez ćwiczącego urządzenia siłowni, intensywnością wykonywanych ćwiczeń oraz użytkowaniem urządzeń niezgodnie z ich przeznaczeniem.

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

Sporządził zespół:
Monika Prawda
Bogdan Woźniak

Zatwierdził:
Dyrektor SCKiS
Maciej Lewandowski