

## **REGULAMIN SIŁOWNI PRZY UL. SZKOLNEJ 2B**

1. Siłownia jest integralną częścią hali widowiskowo-sportowej, obowiązują w niej przepisy Regulaminu ogólnego oraz dodatkowo niniejszego Regulaminu.
2. Osoby korzystające z siłowni są zobowiązane do zapoznania się z treścią niniejszego regulaminu i bezwzględnego respektowania norm bezpieczeństwa wynikających z jego treści.
3. Podstawą do korzystania z siłowni jest zakup biletu jednorazowego wstępu lub karnetu.
4. Wszystkie osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do posiadania kompletnego stroju sportowego zmianę obuwia na obuwiu sportowe (czyste, nieużytkowane na dworze).
5. Z siłowni mogą korzystać osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z siłowni jedynie pod opieką osoby pełnoletniej lub posiadającego odpowiednie kwalifikacje instruktora.
6. Na siłowni obowiązuje zakaz wstępu dzieciom poniżej 13 roku życia.
7. W siłowni mogą przebywać jedynie osoby ćwiczące.
8. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
9. Obowiązkowo należy korzystać z ręcznika podczas ćwiczeń, który ze względów higienicznych rozkładany powinien być na tapicerowanych oparciach przyrządów.
10. Przed przystąpieniem do treningu korzystający zobowiązany jest do zapoznania się z instrukcją urządzeń oraz sprawdzania stanu technicznego używanego sprzętu.
11. Wszelkie usterki, uszkodzenia przyrządów lub urządzeń należy zgłosić obsłudze hali sportowo-widowiskowej.
12. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na urządzeniach i przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
13. Ćwiczenia na poszczególnych urządzeniach treningowych należy wykonywać w miejscu, w którym urządzenia te się znajdują. Nie jest dopuszczalne przesuwanie lub przestawianie urządzeń treningowych.
14. Wszystkie urządzenia znajdujące się na siłowni mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
15. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
16. Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować. Ćwiczenia z większym obciążeniem należy wykonywać przy asekuracji drugiej osoby lub instruktora.
17. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują zobowiązane są natychmiastowego przerwania ćwiczeń.
18. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do powstrzymania się od jakichkolwiek działań mogących stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa własnego lub innych korzystających.
19. Zabrania się gwałtownego opuszczania na podłogę lub rzucania ciężarów (sztang, hantli, obciążań).
20. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do zachowania porządku w trakcie oraz po zakończeniu wykonywania ćwiczeń, przede wszystkim do odłożenia na właściwe miejsce wszystkich używanych przyrządów i zdezynfekowania użytkowanych urządzeń.
21. Zarządca siłowni nie zapewnia osobom korzystającym z siłowni fachowej opieki instruktora.