

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI

Postanowienia ogólne

1. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania regulaminu siłowni, a także kulturalnego zachowania się.
2. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
3. Z siłowni mogą korzystać tylko osoby pełnoletnie.
4. Siłownia czynna jest dla użytkowników w dniach od poniedziałku do piątku w godzinach: od 8.00 do 22.00, zaś w soboty i w niedziele od godziny 8.00 do 20.00 z wyłączeniem godzin, w których wynajęty jest cały obiekt.
5. Z siłowni jednorazowo może korzystać w tym samym czasie maksymalnie 10 osób.
6. Torby i ubrania powinny być pozostawione w szatni.

Korzystający

1. Po wejściu do siłowni obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
2. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy natychmiast powiadomić recepcję, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody będą ponosić aktualnie ćwiczący.
3. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
4. Do uczestniczenia w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy a przede wszystkim czyste, zmienione przed zajęciami obuwie. Ze względów higienicznych wskazane jest posiadanie ręcznika.
5. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
6. Obowiązkowa jest asekuracja podczas ćwiczenia – wyciskanie sztangi leżąc.
7. Po zakończeniu prób, należy uprzątnąć stanowisko a w szczególności:
 - a) odłożyć sztangielki na stojaki;
 - b) rozłożyć sztangi i umieścić pierścienie na stojakach;
 - c) odłożyć sprzęt do ćwiczeń na swoje miejsce.
8. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
9. Zmiany obciążenia dokonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.

10. Właściwie dobrane obciążenie to takie, które powoduje, że ostatnie w serii ćwiczenie wykonujemy z trudem.
11. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
12. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
13. Pomiędzy seriami należy stosować odpoczynek około 1-2 min.
14. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z jego przeznaczeniem oraz opisem znajdującym się na urządzeniu, w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.
15. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
16. Ćwiczenia z większym obciążeniem należy wykonywać przy asekuracji drugiej osoby.

Na terenie siłowni zabrania się:

- a) wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych,
- b) palenia tytoniu, palenia e-papierosów,
- c) wnoszenia i używania sterydów, narkotyków, a także wstępu do obiektu pod ich wpływem,
- d) wnoszenia napojów w szklanych lub w otwartych naczyniach.

Postanowienia końcowe

1. Obsługa obiektu ma prawo usunąć osoby nie przestrzegające regulaminu.
2. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
3. Niezastosowanie się do postanowień w/w regulaminu, spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z siłowni.
4. Zespół Szkół nr 4 nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu/ kontuzje osób korzystających z przyrządów i urządzeń do ćwiczeń na siłowni.
5. Obowiązuje bezwzględny zakaz wnoszenia na siłownię jakichkolwiek dodatkowych przedmiotów np. urządzeń rejestrujących.
6. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się pocują, zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić recepcję.
7. Osoby ćwiczące będą ponosić odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia /szkody na terenie siłowni.
8. Karta wstępu lub jednorazowa opłata upoważnia do otrzymania opaski z transponderem aktywującej wejście na siłownię oraz kluczyka do szafki, na czas przebywania w obiekcie.

9. Aktywacja wejścia na siłownię następuje po przejściu przez bramkę wstępu i przytknięciu opaski z transponderem do czytnika.
10. Po skorzystaniu z usługi kartę aktywującą i kluczyk do szafki należy zwrócić w recepcji.
11. Za zgubiony, zniszczony transponder opłata wynosi 40 zł.
12. Za zniszczoną opaskę, w której znajduje się transponder opłata wynosi 15 zł.
13. W przypadku zgubienia lub zniszczenia kluczyka do szafki opłata wynosi 15 zł.
14. Płatności, o których mowa w pkt. od 11 do 13 należy dokonać w kasie pływalni, przed opuszczeniem obiektu.
15. Za rzeczy pozostawione w szatni lub w siłowni Zespół Szkół nr 4 nie ponosi odpowiedzialności.
16. Zespół Szkół nr 4 nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu osób korzystających z zajęć sportowych w obiekcie.
17. Zespół Szkół nr 4 nie ponosi odpowiedzialności za będące własnością użytkownika przedmioty pozostawione bez nadzoru, w tym za ich zagubienie lub uszkodzenie.
18. Użytkownik siłowni zobowiązany jest do przechowywania swoich rzeczy w udostępnionych szafkach tylko na czas pobytu w obiekcie.
19. Zespół Szkół nr 4 zastrzega sobie prawo do zawieszenia zajęć oraz usług w terminach wynikających z przyczyn technicznych lub innych istotnych okoliczności.
20. W przypadku nieprzestrzegania Regulaminu lub przepisów porządkowych uprawniony pracownik ma prawo do wyproszenia klienta z obiektu bez zwrotu poniesionych przez niego kosztów.
21. Ze względów bezpieczeństwa i higieny zabrania się ćwiczenia bez koszulki lub/i bez butów.
22. Obiekt siłowni jest monitorowany.

UWAGA:

REGULAMIN siłowni jest integralną częścią REGULAMINU KORZYSTANIA Z KRYTEJ PŁYWALNI przy Zespole Szkół nr 4.