

Regulamin

Siłowni w sali sportowej w Malanowice

1. Godziny otwarcia siłowni ustala zarządca sali sportowej w Malanowice.
2. Z siłowni mogą korzystać osoby, które:
 - a. ukończyły 18 lat – samodzielnie, na własną odpowiedzialność,
 - b. ukończyły 16 lat – pod opieką pełnoletniej osoby, na jej odpowiedzialność.
3. Osoby korzystające z urządzeń na siłowni ćwiczą na własną odpowiedzialność.
4. Z urządzeń siłowni mogą korzystać osoby, które nie mają przeciwwskazań do uprawiania sportów siłowych.
5. Przed rozpoczęciem oraz po zakończonych zajęciach użytkownicy siłowni mogą korzystać z pomieszczeń szatniowych oraz natrysków znajdujących się w sali sportowej.
6. Na siłowni wymagany jest strój sportowy i obuwie sportowe.
7. Ćwiczący musi posiadać w trakcie ćwiczeń ręcznik, który powinien rozkładać na tapicerowanych elementach sprzętu do ćwiczeń.
8. Zabrania się wchodzenia do siłowni w okryciach wierzchnich i butach.
9. Dla zachowania zasad bezpieczeństwa korzystanie z siłowni możliwe jest tylko w grupach (tzn. minimalna liczba osób w siłowni to 2 osoby).
10. W tym samym czasie z siłowni może korzystać maksymalnie 8 osób (wg. grafiku).
11. Opiekun obiektu może czasowo ograniczyć wstęp na siłownię ze względu na przekroczenie maksymalnej ilości osób korzystających lub w przypadku, gdy ilość osób stwarzałaaby sytuacje zagrożenia dla użytkowników.
12. W pomieszczeniu siłowni mogą przebywać tylko osoby ćwiczące.
13. Po wejściu do siłowni obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
14. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
15. W przypadku stwierdzenia uszkodzenia lub braku sprzętu należy natychmiast powiadomić opiekuna obiektu , w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody spadnie na aktualnie ćwiczących.
16. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
17. Zabrania się przesuwania, podnoszenia lub innego przemieszczania wyposażenia siłowni, które może zagrażać bezpieczeństwu.
18. Zabrania się wnoszenia sprzętu poza pomieszczenie siłowni.
19. Zabrania się wnoszenia do pomieszczenia siłowni sprzętu, który nie znajduje się na jej wyposażeniu.
20. Zabrania się umieszczania i pozostawiania odważników i sztangielek na ławeczkach treningowych i podłodze (w trakcie i po ćwiczeniach).
21. Każda osoba korzystająca z urządzeń i sprzętu sportowego znajdujących się w siłowni jest zobowiązana do zapoznania się z ich instrukcją obsługi i użytkowania oraz do ich bezwzględnego przestrzegania.
22. W razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu sportowego – należy je konsultować z opiekunem obiektu.
23. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowanie sprzętu i sali.

24. Korzystając z urządzeń, zwłaszcza do podnoszenia ciężarów, ćwiczący powinien dostosować intensywność ćwiczeń i związane z tym obciążenie organizmu do swoich umiejętności oraz wieku.
25. Osoba, który w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczuje zobowiązana jest natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić opiekuna obiektu.
26. Opiekun obiektu ma prawo przerwać ćwiczenia jeśli stan zdrowia użytkownika nie pozwala na dalsze ich kontynuowanie.
27. Zarządca i opiekun obiektu, nie ponoszą odpowiedzialności za skutki zdrowotne spowodowane: nieodpowiednim doбором przez ćwiczącego urządzenia siłowni, intensywności wykonywanych ćwiczeń lub użytkowaniem urządzeń niezgodnie z ich przeznaczeniem.
28. Obowiązkowa jest asekuracja drugiej osoby podczas ćwiczeń ze sztangą lub hantlami z dużym obciążeniem
29. Zmiany obciążenia dokonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.
30. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
31. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
32. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
33. Sprzęt sportowy należy pozostawić w stanie nie grożącym uszkodzeniu sprzętu i obiektu, oraz nie zagrażającym bezpieczeństwu kolejnych korzystających osób.
34. Osoby przyczyniające się do niszczenia sprzętu ponoszą pełną odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
35. W celu zapewnienia bezpieczeństwa i korzystania z siłowni zgodnie z jej przeznaczeniem zabrania się:
 - a) wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych oraz środków odurzających,
 - b) palenia tytoniu i używania otwartego ognia,
 - c) żucia gumy i spożywania pokarmów,
 - d) wnoszenia opakowań szklanych, puszek, ostrych narzędzi, broni oraz innych niebezpiecznych przedmiotów,
 - e) zaśmiecania i zanieczyszczania terenu siłowni,
 - f) hałasowania, przeszkadzania ćwiczącym oraz innym osobom przebywającym na terenie siłowni,
 - g) ustawiania na przyrządach jakichkolwiek przedmiotów i sprzętu (toreb, butelek, itp.),
 - h) wykonywania ćwiczeń siłowych bez rozgrzewki,
36. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do zapoznania się, zaakceptowania i przestrzegania regulaminu siłowni.
37. Każdy użytkownik zobowiązany jest przed skorzystaniem z siłowni podpisać u opiekuna obiektu oświadczenie o zapoznaniu się z regulaminem oraz o braku przeciwwskazań do uprawiania sportów siłowych.
38. Opiekun obiektu ma prawo usunąć z siłowni osoby nieprzestrzegające regulaminu.
39. Osoby notorycznie naruszające postanowienia niniejszego regulaminu będą miały zakaz wstępu na obiekt.

Telefony alarmowe:

997 - Policja
998 - Straż Pożarna
999 - Pogotowie Ratunkowe
112 - numer alarmowy z tel. komórkowych

Zarządca obiektu:

OSiR w Malanowie – **63 278 05 30**