

## REGULAMIN SIŁOWNI

1. Niniejszy regulamin obowiązuje na terenie obiektu przy Alei Parkowej 13, będącego w trwałym zarządzie OSiR „Skalka”.
2. Każdy klient przed skorzystaniem z usług siłowni jest zobowiązany do wykupienia karnetu lub jednorazowego biletu wejścia. Zakupienie karnetu lub wejścia jednorazowego na siłownię stanowi akceptację postanowień niniejszego regulaminu.
3. Z siłowni mogą korzystać osoby, które posiadają aktywny karnet lub wykupione wejście jednorazowe.
4. Po przyjeździe na obiekt należy przedłożyć karnet osobie znajdującej się w recepcji by pobrać stosowny pasek z kluczykiem do szafki.
5. Personel regularnie sprawdza zawartość szafek po wyjściu ostatniego klienta z szatni, pozostawione w szafkach rzeczy przechowywane będą przez 30 dni.
6. OSiR „Skalka” nie odpowiada za przedmioty pozostawione w szatni.
7. Karnet upoważnia do korzystania z usług przez okaziciela oraz osoby przez niego wskazane. Każde wejście jest rejestrowane. Czas naliczany jest od momentu otrzymania paska z kluczykiem do momentu jego zdania.
8. Osoba chcąc skorzystać z siłowni powinna zasięgnąć opinii lekarza w przedmiocie swojego stanu zdrowia. Klient, który nie posiada zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań korzysta z siłowni na własną odpowiedzialność. W razie urazu Klienci zobowiązani są do dostarczenia zaświadczenia lekarskiego wskazującego na brak przeciwwskazań do ćwiczeń siłowni, a w przypadku wystąpienia ograniczeń lub zaleceń treningowych zaświadczenia lekarskiego ze ściśle określonymi ćwiczeniami i wartościami obciążeń.
9. Klientem siłowni może zostać osoba pełnoletnia oraz osoba, która ukończyła 16 lat (według daty urodzenia) i posiada pisemną zgodę rodziców lub prawnych opiekunów.
10. Klienci siłowni zobowiązani są do bezwzględnego respektowania poleceń instruktora.
11. Klient, który w czasie ćwiczeń na siłowni źle się czuje zobowiązany jest natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić instruktora bądź obsługę obiektu.
12. Instruktor ma prawo przerwać ćwiczenia jeśli stan zdrowia klienta nie pozwala na dalsze ich kontynuowanie.
13. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przynoszenia ze sobą ręcznika ( w celu położenia go na tapicerce urządzenia do ćwiczeń).
14. W siłowni obowiązuje strój sportowy wraz z obuwem sportowym (zmiennym z czystą podeszwą).
15. Każda osoba korzystająca ze sprzętu na siłowni, a w szczególności z wolnych ciężarów: hantli, sztang, talerzy – sprzętu po sobie i odnosi na właściwe miejsce używane podczas ćwiczeń przedmioty.
16. Zabrania się kłaść hantli, sztang gryfów itp. na tapicerkach urządzeń (ich miejsce jest na podłodze lub chwytach).
17. Na terenie obiektu zabrania się spożywania środków dopingowych.
18. W czasie pobytu na siłowni klienci zobowiązani są do pozostawienia rzeczy wartościowych ( telefonów, dokumentów, pieniędzy, kluczyki do auta) w szafkach depozytowych.
19. Podczas ćwiczeń uczestników początkujących wymagana jest obowiązkowa asekuracja instruktora. Pozostałe osoby ćwiczące mające większe doświadczenie i trenujące ze znacznie większymi obciążeniami, uprasza się aby wzajemnie się asekurowały przy wykonywaniu ćwiczeń t.j.: wyciskanie sztangi leżąc, przysiad ze sztangą, wyciskanie sztangi siedząc lub ćwiczeń wymagających pomocy partnera lub instruktora.
20. Niewskazane jest zajmowanie stanowiska do ćwiczeń podczas odpoczynku.
21. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach, hantli i sztang do podłoża.
22. W pomieszczeniu siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
23. Obsługa siłowni ma prawo odmówić wstępu na siłownię osobom bez odpowiedniego stroju sportowego do ćwiczeń: ręcznika i obuwia zmiennego oraz osobom pod wpływem alkoholu.
24. Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonywanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
25. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami instruktora w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.
26. Przed ćwiczeniami należy sprawdzić stan urządzeń- wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać niezwłocznie instruktorowi.
27. Urządzenia znajdujące się na siłowni mogą być wykorzystywane wyłącznie zgodnie z ich przeznaczeniem.

28. Zabrania się wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych, środków odurzających, palenia tytoniu, wnoszenia szklanych opakowań, puszek, ostrych narzędzi oraz innych niebezpiecznych przedmiotów.
29. Noszenie okularów i szkieł kontaktowych odbywa się na własną odpowiedzialność uczestnika.
30. Wnoszenie i korzystanie na terenie obiektu z własnego sprzętu sportowego i rekreacyjnego może odbywać się wyłącznie po uzyskaniu zgody kierownika obiektu.
31. Osoby przebywające na terenie obiektu i naruszające porządek publiczny, dobre obyczaje, w tym używające wulgaryzmów, stwarzające zagrożenie dla innych osób przebywających w obiekcie, a także osoby nie stosujące się do niniejszego regulaminu i do zaleceń służb porządkowych lub pracowników, mogą zostać usunięte z obiektu.
32. O innych sprawach nieobjętych niniejszym Regulaminem decydują przepisy ogólne oraz kierownik obiektu.
33. OSiR „Skałka” nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń siłowni oraz za jakiegokolwiek zdarzenia wynikłe z nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu.

Dyrektor OSiR „Skałka”