

## REGULAMIN SIŁOWNI

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. Wstęp do siłowni dozwolony jest jedynie w godzinach jej otwarcia oraz w obecności instruktora upoważnionego do prowadzenia zajęć.
4. Torby i ubrania powinny być pozostawione w szatniach.
5. Po wejściu do siłowni obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i kompletności elementów ruchomych.
6. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy natychmiast powiadomić opiekuna siłowni, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody spadnie na aktualnie ćwiczących.
7. Korzystanie z wyposażenia siłowni może odbywać się tylko zgodnie z jego przeznaczeniem.
8. Do uczestniczenia w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy, a przede wszystkim czyste, zmienione przed zajęciami obuwie.
9. Zabrania się przebywania w siłowni osobom, których zachowanie wskazuje na spożycie alkoholu, środków odurzających czy narkotyków.
10. Zabrania się spożywania jedzenia, napojów w szklanych opakowaniach.
11. Za bezpieczeństwo ćwiczących w grupach zorganizowanych odpowiada instruktor, nauczyciel prowadzący zajęcia.
12. Osoby przebywające w siłowni bez opieki instruktora ponoszą pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo i zdrowie.
13. Ćwiczący zobligowani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom instruktora.
14. Obowiązkowa jest asekuracja podczas ćwiczenia - wyciskanie leżąc.
15. Po zakończeniu prób, należy uprzątnąć stanowisko w sposób zalecony poprzez instruktora, a w szczególności:
  - a. odłożyć sztangelki na stojaki,
  - b. rozłożyć sztangi i umieścić pierścienie na stojakach,
  - c. odłożyć wyposażenie ruchome siłowni (ławki, ergometry, uchwyty, itp.) na swoim miejscu.
16. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
17. Zmiany obciążenia dokonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.
18. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
19. Zabrania się schodzenia z bieżni podczas jej pracy.
20. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
21. Ćwiczący jest zobowiązany do wyczyszczenia użytkowanych urządzeń bezpośrednio po zakończonym ćwiczeniu przy pomocy udostępnionych w siłowni środków czyszczących.
22. Zakazuje się ćwiczącym samodzielnego regulowania urządzeń klimatyzacji i sprzętu nagłośniającego.
23. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
24. Opiekun siłowni ma prawo usunąć osoby nie przestrzegające regulaminu.
25. Niezastosowanie się do postanowień w/w regulaminu spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z siłowni.