



REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI

1. Siłownia czynna jest codziennie: poniedziałek – piątek w godz. 7:00 –21:00.
2. Dopuszcza się zmianę godzin i dni otwarcia siłowni za zgodą Dyrektora MOSiR.
3. Korzystanie z siłowni jest możliwe po zapoznaniu się z regulaminem.
4. Podstawą do korzystania z siłowni jest zakup biletu jednorazowego wstępu lub karnetu.
5. Osoby korzystające z siłowni oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i wykonują je na własną odpowiedzialność. Osoby z problemami zdrowotnymi przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.
6. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
7. Wejście na siłownię możliwe jest tylko w odpowiednim kompletnym stroju sportowym oraz czystym zmienionym obuwiu sportowym.
8. Obowiązkowo należy korzystać z ręcznika podczas ćwiczeń.
9. Obsługa siłowni ma prawo odmówić wstępu na siłownię osobom bez odpowiedniego stroju sportowego do ćwiczeń, a w szczególności obuwia.
10. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z siłowni za wiedzą i pisemną zgodą opiekuna (na prośbę obsługi klient ma obowiązek okazać dokument potwierdzający tożsamość).
11. Na siłowni obowiązuje zakaz wstępu dzieciom poniżej 14 roku życia.
12. MOSiR nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione poza zamkniętą szafką (należy sprawdzić czy szafka jest prawidłowo zamknięta kluczykiem).
13. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po zapoznaniu się z instrukcją urządzenia.
14. 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.
15. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę.
16. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
17. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.
18. Przed ćwiczeniem należy sprawdzić stan urządzenia - wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać obsłudze.
19. Po zakończonym ćwiczeniu należy koniecznie zdezynfekować sprzęt oraz przybory z których korzystano.
20. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
21. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
22. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
23. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko.

24. Klubowe grupy zorganizowane mogą korzystać z siłowni pod opieką trenera z odpowiednimi uprawnieniami po wcześniejszej rezerwacji.
25. Do prowadzenia treningu na siłowni uprawnieni mogą być trenerzy personalni niezatrudnieni przez MOSiR według określonych stawek
26. Obsługa ma prawo wyprosić osoby łamiące postanowienia niniejszego regulaminu oraz co do których powyższym uzasadnione podejrzenie, że będą naruszać niniejszy regulamin lub przepisy prawa, nawet jeżeli korzystanie z siłowni zostało przez te osoby opłacone i niewykorzystane.
27. Osoby ćwiczące będą ponosić odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia/szkody na terenie siłowni.
28. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada opiekun grupy lub rodzice.
29. MOSiR nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń siłowni oraz nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
30. Organizowanie zawodów sportowych czy wykorzystanie siłowni do innych celów jest możliwe jedynie za pisemną zgodą Dyrektora MOSiR.
31. Wszystkie skargi i wnioski należy składać do Dyrektora MOSiR.

Dyrektor MOSiR
Magdalena Kazek