

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI w Kompleksie Sportowym przy ul. Wąskiej 16 w Szczecinie

1. Z siłowni korzystać mogą:
 - a. grupy sportowe, zorganizowane – pod opieką trenera, instruktora lub innej uprawnionej osoby pełnoletniej
 - b. pozostałe osoby, które zawarły z MOSRiR umowę na korzystanie z urządzeń siłowych w tym:
 - a) pełnoletnie, które ponoszą pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo we własnym zakresie
 - b) które nie ukończyły 18 lat - pod opieką pełnoletniej osoby, na podstawie pisemnej zgody rodziców /opiekunów prawnych/
 - c) które nie ukończyły 13 lat - pod bezpośrednią opieką rodziców /opiekunów prawnych/.
2. Uczestników i prowadzących zajęcia obowiązuje strój sportowy i czyste obuwie zmienne.
3. Ze względów higienicznych podczas korzystania z urządzeń i przyrządów sportowych obowiązuje używanie własnych ręczników.
4. Każda osoba korzystająca z urządzeń i sprzętu sportowego znajdujących się w siłowni jest obowiązana do zapoznania się z ich instrukcją obsługi i użytkowania oraz do ich bezwzględnego przestrzegania
5. Przed rozpoczęciem ćwiczeń siłowych należy przeprowadzić rozgrzewkę.
6. Osoby ćwiczące zobowiązane są do korzystania z urządzeń i przyrządów do ćwiczeń w sposób odpowiedzialny, nie powodujący zagrożenia dla zdrowia własnego i pozostałych osób.
7. Podczas wyciskania ciężarów wolnych wymagana jest asekuracja drugiej osoby.
8. W siłowni zabrania się:
 - a. korzystania z przyrządów bez wiedzy i obecności prowadzącego zajęcia (nie dotyczy osób indywidualnych)
 - b. ćwiczenia na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych,
 - c. dokonywania jakiegokolwiek modyfikacji przyrządów oraz przemieszczania wyposażenia ruchomego bez zgody personelu,
 - d. korzystania z przyrządów niezgodnie z ich przeznaczeniem, wchodzenia na konstrukcje przyrządów w innych miejscach niż do tego przeznaczone, wkładania kończyn pomiędzy ruchome części segmentów przyrządów,
 - e. ćwiczenia luźnymi przyborami poza miejscami do tego wyznaczonymi,
 - f. wchodzenia na salę w okryciach wierzchnich i nie zmienionym obuwiu,
 - g. wnoszenia opakowań szklanych, puszek, ostrych narzędzi, broni oraz innych niebezpiecznych przedmiotów,
 - h. wieszania na urządzeniach sportowych dresów i innych części garderoby lub ustawiania przedmiotów (toreb, butelek, itp.),
 - i. palenia tytoniu, spożywania alkoholu i innych używek lub środków odurzających,
 - j. żucia gumy lub spożywania pokarmów,
 - k. zaśmiecania lub zanieczyszczania terenu siłowni,
 - l. ćwiczenia z niespiętymi włosami oraz z biżuterią i ozdobami mogącymi spowodować uszkodzenie ciała.
 - m. niszczenia urządzeń i sprzętu oraz zaśmiecania terenu
 - n. wprowadzania zwierząt
9. Noszenie okularów lub szkieł kontaktowych, w czasie ćwiczeń, odbywa się na własne ryzyko.
10. Obowiązkiem korzystających z obiektu jest odpowiednie zabezpieczenie pozostawionych rzeczy osobistych. MOSRiR nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione przedmioty.
11. O wszelkich sytuacjach wypadkowych, zagrażających życiu lub zdrowiu użytkowników, nieprawidłowej pracy lub uszkodzeniu urządzeń, należy bezwzględnie i niezwłocznie powiadomić trenera lub pracownika MOSRiR.
12. Skutki ewentualnych zdarzeń nie spowodowanych zaniedbaniem MOSRiR obciążają korzystające z siłowni osoby, kluby, szkoły.
13. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach, w tym odłożenia obciążenia w miejsce składowania. Opuszczenie siłowni przez ćwiczących następuje w obecności prowadzącego zajęcia (nie dotyczy osób indywidualnych).
14. Pracownicy i prowadzący zajęcia sprawują ogólny nadzór nad przestrzeganiem niniejszego regulaminu, a wszystkie osoby przebywające na terenie siłowni zobowiązane są do podporządkowania się ich nakazom.
15. Osoby naruszające porządek publiczny, przepisy Regulaminu, dobre obyczaje, używające wulgaryzmów, niestosujące się do zaleceń personelu i stwarzające zagrożenie dla innych osób przebywających w siłowni, mogą być niezwłocznie usunięte z terenu obiektu bez prawa zwrotu uiszczonych opłat, niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy na drogę sądową.
16. Osoby prowadzące zajęcia jak i ich uczestnicy, zobowiązani są do ścisłego przestrzegania czasowego harmonogramu zajęć.

Złowca

17. Zakupienie wejścia na siłownię stanowi akceptację postanowień niniejszego regulaminu.
18. MOSRiR nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje, powstałe w wyniku korzystania z urządzeń siłowych oraz za jakiegokolwiek zdarzenia, wynikłe z nieprzestrzegania niniejszego regulaminu.
19. Regulamin ogłasza się poprzez jego wywieszenie w siłowni SDS.

DYREKTOR
Bożena Kowalewska
Bożena Kowalewska