

## REGULAMIN SIŁOWNI

### Al. Niepodległości 2, 39-400 Tarnobrzeg

1. Uznaje się, że każda osoba, która przebywa na terenie siłowni zapoznała się z postanowieniami niniejszego Regulaminu i zobowiązuje się do ich przestrzegania.
2. Z siłowni mogą korzystać grupy zorganizowane, jak i osoby indywidualne zgodnie z ustalonym harmonogramem.
3. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania regulaminu siłowni, a także kulturalnego zachowania się.
4. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące oraz opiekunowie grup zorganizowanych.
5. Z siłowni mogą korzystać osoby pełnoletnie, dzieci i młodzież do lat 18 po okazaniu pisemnej zgody opiekuna (rodzica) lub pod nadzorem osoby pełnoletniej.
6. Zabrania się spożywania posiłków na hali siłowni.
7. Wstęp do siłowni dozwolony jest jedynie w godzinach jej otwarcia.
8. Czas korzystania z siłowni: jedno wejście to 1,5 godziny.
9. Torby i ubrania wierzchnie powinny być pozostawione w szatniach.
10. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na wybranym sprzęcie, obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
11. Do korzystania z siłowni konieczny jest strój sportowy, a przede wszystkim czyste, zmienione obuwie.
12. Ze względów higienicznych obowiązkowe jest posiadanie i używanie ręcznika (ręcznik rozkładamy na oparciach ławek).
13. Ćwiczący zobligowani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom pracownika siłowni.
14. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy natychmiast powiadomić pracownika siłowni, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody spadnie na aktualnie ćwiczących.
15. Obowiązkowa jest asekuracja podczas ćwiczeń.
16. Instruktor pełniący dyżur zobowiązany jest do udzielenia porady i pomocy ćwiczącym.
17. Sprzęt oraz przyrządy należy używać zgodnie z ich przeznaczeniem.
18. Po zakończeniu ćwiczeń, należy uprzątnąć stanowisko w sposób zalecony poprzez pracownika, a w szczególności:
  - a) odłożyć sztangielki na stojaki,
  - b) rozłożyć sztangi i umieścić pierścienie na stojakach.

19. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
20. Zmiany obciążenia dokonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.
21. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów (powodując ich upadek na podłogę).
22. Zabrania się samodzielnej naprawy sprzętu i urządzeń.
23. Pracownik siłowni ma prawo usunąć osoby nie przestrzegające regulaminu.
24. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
25. Niezastosowanie się do postanowień w/w regulaminu, spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z siłowni.
26. Kierownictwo Obiektu nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania ze sprzętu treningowego.
27. W siłowni obowiązuje zakaz palenia tytoniu oraz spożywania alkoholu i innych środków odurzających.
28. Kierownictwo siłowni nie odpowiada za przedmioty pozostawione w szatni.
29. W przypadku jakichkolwiek problemów zaistniałych na siłowni, należy poinformować pracownika pełniącego dyżur.
30. Umieszczanie reklam oraz prowadzenie akcji promocyjnych na terenie obiektu możliwe jest tylko na podstawie zgody Dyrektora lub osoby upoważnionej po uprzednim uzgodnieniu formy, lokalizacji oraz czasu trwania ekspozycji.
31. Wszelkie skargi i wnioski należy zgłaszać Dyrektorowi MOSiR.