



REGULAMIN SIŁOWNI

W CENTRUM LEKKOATLETYCZNYM IM. RYSZARDA KSINIOWICZA

1. Siłownia jest otwarta codziennie w godz. 9:00 - 20:00. Zabrania się przebywania na terenie siłowni poza wyznaczonymi godzinami otwarcia.
2. W przypadku organizowania imprez sportowych lub zajęć zorganizowanych Zarządzający ma prawo do zmiany harmonogramu korzystania z siłowni, zamknięcia jej w całości lub części.
3. Każda osoba korzystająca z siłowni jest obowiązana do zapoznania się z przepisami regulaminu, obowiązującego na jej terenie i podporządkowania się ich zapisom oraz poleceniom obsługi.
4. Każda osoba korzystająca z urządzeń i sprzętów sportowych znajdujących się w siłowni jest obowiązana do zapoznania się z ich instrukcją obsługi i użytkowania oraz do ich bezwzględnej przestrzegania.
5. Siłownia jest przeznaczona do indywidualnej rekreacji oraz prowadzenia grupowych zajęć rekreacyjno-sportowych.
6. Wstęp na siłownię odbywa się po wykupieniu biletu lub karnetu na określoną godzinami tercję. Po upływie tercji użytkownik jest obowiązany opuścić salę siłowni.
7. Warunkiem korzystania z siłowni jest zakup biletu lub karnetu. Opłata za wstęp pobierana jest z góry, według cennika i nie podlega zwrotowi. Bilet upoważnia do jednorazowego wstępu, karnet do wielokrotnego wstępu w okresie, na który został wydany. Użytkownicy z wykupionymi karnetami mają pierwszeństwo korzystania z siłowni.
8. Wstęp na teren siłowni oznacza, że użytkownik zobowiązuje się do przestrzegania wszystkich regulaminów i innych zarządzeń, wydanych w celu zapewnienia bezpieczeństwa w obiekcie.
9. W celu uzyskania pomocy osoby niepełnosprawne lub ich opiekunowie proszeni są zgłoszenie się w recepcji.
10. Każdy korzystający z siłowni przebywa w niej na własną odpowiedzialność i ponosi ryzyko związane z amatorskim uprawianiem sportu.

11. Każda osoba korzystająca z siłowni powinna zasięgnąć opinii lekarza odnośnie przeciwwskazań do uprawiania ćwiczeń siłowych. Osoby o niestabilnym stanie zdrowia powinny korzystać z siłowni ze szczególną ostrożnością, po konsultacji ze swoim lekarzem.
12. Z siłowni mogą korzystać osoby:
- które ukończyły 18 lat - samodzielnie, na własną odpowiedzialność,
 - które ukończyły 15 lat - pod opieką pełnoletniej osoby, na jej odpowiedzialność,
 - które nie ukończyły 15 lat - pod bezpośrednią opieką rodziców / prawnych opiekunów.
13. Z siłowni należy korzystać w stroju oraz obuwiu sportowym (czystym, na płaskiej podeszwie, bez kolców i kołków, nie pozostawiającym podczas użytkowania zabrudzeń, rys itp.). Ze względów higienicznych wskazane jest posiadanie ręcznika.
14. Zmiana ubrania wierzchniego na strój sportowy odbywa się w szatni.
15. Przed wyjściem z szatni należy sprawdzić, czy szafka została zamknięta. Za rzeczy pozostawione w szafkach otwartych lub nieprawidłowo zamkniętych, pieniądze i przedmioty wartościowe kierownictwo obiektu nie ponosi odpowiedzialności.
16. Jednocześnie z siłowni może korzystać maksymalnie 15 osób.
17. Kierownictwo obiektu może czasowo ograniczyć wstęp na siłownię ze względu na przekroczenie maksymalnej ilości osób korzystających lub w przypadku, gdy ilość osób stwarzała sytuację zagrożenia dla użytkowników.
18. Użytkownicy będą wpuszczani na siłownię nie później niż 60 minut przed jej zamknięciem.
19. O wszelkich sytuacjach wypadkowych, zagrażających życiu i zdrowiu użytkowników oraz nieprawidłowej pracy urządzeń należy bezwzględnie powiadomić personel obiektu.
20. Grupy zorganizowane przed wejściem na teren obiektu zobowiązane są zgłosić się do recepcji i uzgodnić warunki korzystania z obiektu.
21. Zabronione jest wszelkie postępowanie zagrażające bezpieczeństwu własnemu lub innych użytkowników siłowni oraz stanowi sanitarno-higienicznemu obiektu, w szczególności:
- przebierania się poza szatnią,
 - wchodzenia w innym stroju i obuwiu niż sportowe,
 - przebywanie w stanie wskazującym na stan intoksykacji,

wnoszenie i spożywanie napojów alkoholowych oraz środków odurzających,
palenie tytoniu i używanie otwartego ognia,
żucie gumy i spożywanie pokarmów,
wnoszenie opakowań szklanych, puszek, ostrych narzędzi, broni oraz innych niebezpiecznych przedmiotów,
zaśmiecanie i zanieczyszczanie terenu siłowni,
niszczenie urządzeń i wyposażenia siłowni,
wnoszenie przedmiotów utrudniających komunikację,
hałasowanie, przeszkadzanie ćwiczącym oraz innym osobom przebywającym na terenie siłowni,
wchodzenie na konstrukcję przyrządów w innych miejscach niż do tego przeznaczone,
ustawianie na przyrządach jakichkolwiek przedmiotów i sprzętu (toreb, butelek, itp),
wykonywanie ćwiczeń siłowych bez rozgrzewki,
ćwiczenie z nie spiętymi długimi włosami oraz z biżuterią i ozdobami, mogącymi spowodować uszkodzenie ciała,
korzystania ze sprzętu sportowego, dokonywanie jakiegokolwiek modyfikacji przyrządów oraz przemieszczania wyposażenia ruchomego bez zgody personelu,
korzystania ze sprzętu sportowego oraz wyposażenia siłowni niezgodnie z ich przeznaczeniem,
wykonywania ćwiczeń siłowych na ławce w pozycji leżącej oraz treningu z dużymi obciążeniami, bez asekuracji instruktora lub osób współćwiczących,
gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach,
wkładania kończyn pomiędzy ruchome części segmentów przyrządów,
zakładania na sztangę talerzy nie zabezpieczonych zaciskami i o różnej wadze po obu końcach sztangi,
ćwiczenia luźnymi przyborami poza miejscami do tego wyznaczonymi,
ćwiczeń przy użyciu stojaków do sztangi ustawionymi na różnych wysokościach,
wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych,
prowadzenie działalności szkoleniowej i zarobkowej bez zgody kierownictwa.

22. Noszenie okularów i szkieł kontaktowych odbywa się na własne ryzyko użytkownika.
23. Wnoszenie i korzystanie na terenie obiektu z własnego sprzętu sportowego i rekreacyjnego może odbywać się wyłącznie po uzyskaniu zgody kierownictwa obiektu.
24. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
25. Na terenie siłowni nie zapewnia się stałej opieki medycznej.
26. 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 przepisów niniejszego regulaminu i do zaleceń służb porządkowych lub pracowników mogą zostać usunięte z terenu obiektu, niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy na drogę postępowania karnego i cywilnego.
27. Osoby niszczące lub uszkadzające wyposażenie lub urządzenia obiektu ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
28. Obowiązkiem korzystających z obiektu jest odpowiednie zabezpieczenie pozostawianych rzeczy osobistych oraz za jakiegokolwiek zdarzenia wynikłe z nie przestrzegania niniejszego regulaminu. Kierownictwo obiektu nie ponosi odpowiedzialności za straty wynikłe w tym zakresie.
29. Rzeczy znalezione po identyfikacji ich przez właściciela wydaje się w okresie do trzech tygodni od daty pozostawienia.
30. W innych sprawach nieobjętych niniejszym Regulaminem decydują przepisy ogólne oraz kierownictwo obiektu.
31. Obowiązki Zarządcy pełni Słupski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Szczecińska 99, 76-200 Słupsk, tel. (59) 844 75 31.