

1. Siłownia jest otwarta codziennie w godz. 7:00 - 21:00. 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 bezwzględnego 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. Zakupu biletu lub karnetu można dokonać w kasie recepcji od poniedziałku do piątku w godzinach 7:00-21:00 oraz w soboty i niedzielę w godzinach 10:00-14.
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:
 - a) które ukończyły 18 lat – samodzielnie, na własną odpowiedzialność,
 - b) które ukończyły 15 lat – pod opieką pełnoletniej osoby, na jej odpowiedzialność,
 - c) 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 kołców 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 stwarzałaaby 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:
 - a) przebierania się poza szatnią,
 - b) wchodzenia w innym stroju i obuwiu niż sportowe, przebywanie w stanie wskazującym na stan intoksykacji,
 - c) wnoszenie i spożywanie napojów alkoholowych oraz środków odurzających, palenie tytoniu i używanie otwartego ognia,
 - d) żucie gumy i spożywanie pokarmów,
 - e) wnoszenie opakowań szklanych, puszek, ostrych narzędzi, broni oraz innych niebezpiecznych przedmiotów,
 - f) zaśmiecanie i zanieczyszczanie terenu siłowni, niszczenie urządzeń i wyposażenia siłowni,
 - g) wnoszenie przedmiotów utrudniających komunikację,
 - h) hałasowanie, przeszkadzanie ćwiczącym oraz innym osobom przebywającym na terenie siłowni,
 - i) wchodzenie na konstrukcję przyrządów w innych miejscach niż do tego przeznaczone,
 - j) ustawianie na przyrządach jakichkolwiek przedmiotów i sprzętu (toreb, butelek, itp.),
 - k) wykonywanie ćwiczeń siłowych bez rozgrzewki,
 - l) ćwiczenie z nie spiętymi długimi włosami oraz z biżuterią i ozdobami, mogącymi spowodować uszkodzenie ciała,

- m) korzystania ze sprzętu sportowego, dokonywanie jakiegokolwiek modyfikacji przyrządów oraz przemieszczania wyposażenia ruchomego bez zgody personelu,
 - n) korzystania ze sprzętu sportowego oraz wyposażenia siłowni niezgodnie z ich przeznaczeniem,
 - o) wykonywania ćwiczeń siłowych na ławce w pozycji leżącej oraz treningu z dużymi obciążeniami, bez asekuracji instruktora lub osób współćwiczących,
 - p) gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach, wkładania kończyn pomiędzy ruchome części segmentów przyrządów,
 - q) zakładania na sztangę talerzy nie zabezpieczonych zaciskami i o różnej wadze po obu końcach sztangi,
 - r) ćwiczenia luźnymi przyborami poza miejscami do tego wyznaczonymi,
 - s) ćwiczeń przy użyciu stojaków do sztangi ustawionymi na różnych wysokościach,
 - t) 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.