

REGULAMIN KORZYSTANIA Z WEWNĘTRZNEJ SIŁOWNI MIESZCZĄCEJ SIĘ W HALI SPORTOWEJ W RADZIKACH DUŻYCH

§ 1. Siłownia wewnętrzna zwana dalej siłownią jest obiektem zarządzanym przez Gminę Wąpielsk, 87-337 Wąpielsk

§ 2. Obowiązkiem każdej osoby korzystającej z siłowni jest zapoznanie się z poniższym Regulaminem i jego bezwzględne przestrzeganie.

§ 3. Siłownia jest ogólnie dostępna w godzinach funkcjonowania hali sportowej.

§ 4. Siłownia udostępniona jest nieodpłatnie.

§ 5. Każda osoba korzystająca z siłowni zwana dalej Użytkownikiem, korzysta z niej na własną odpowiedzialność oraz zobowiązana jest do złożenia oświadczenia, że nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Zaleca się w związku z tym zasięgnięcie opinii lekarza medycyny sportowej odnośnie przeciwwskazań do uprawiania ćwiczeń siłowych. Osoby co do których lekarz orzeknie o przeciwwskazaniach powinny się do nich dostosować.

§ 6. 1. Z siłowni mogą korzystać :

a) osoby od 15 roku życia,

b) osoby poniżej 15 roku życia mogą korzystać z siłowni wyłącznie w obecności rodziców lub opiekunów prawnych.

2. Osoba, która ukończyła 15 lat lecz nie jest pełnoletnia, może korzystać z siłowni, za pisemną zgodą opiekuna prawnego, złożoną na formularzu, stanowiącym załącznik do niniejszego Regulaminu zwana dalej Małoletnim.

3. Zgodę na korzystanie z urządzeń siłowni przez Małoletniego podpisuje własnoręcznie jej opiekun prawny - osobiście w obecności Opiekuna siłowni, dokumentując jednocześnie wiek małoletniego. Zgoda obejmuje przyjęcie pełnej odpowiedzialności za Małoletniego, jego uczestnictwo w zajęciach oraz ich następstwa.

4. Każda osoba korzystająca z siłowni powinna wykonywać ćwiczenia i korzystać ze sprzętu dostosowanego do swojego wieku, swoich możliwości i rozwoju fizycznego.

§ 7.1. Użytkownik siłowni ćwiczy na własną odpowiedzialność i ponosi ryzyko związane z amatorskim uprawianiem sportu.

2. Gmina nie bierze odpowiedzialności za szkody na osobie lub uszczerbek na zdrowiu wynikający z indywidualnego stanu zdrowia Użytkownika siłowni, będące konsekwencją okoliczności, za które odpowiedzialność ponosi Użytkownik,

3. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń należy wykorzystywać zgodnie z ich przeznaczeniem.

4. Użytkownik ponosi pełną odpowiedzialność za uszkodzenia lub zniszczenia urządzeń oraz wyposażenia siłowni, będące wynikiem niezastosowania się do zasad korzystania z w/w sprzętu oraz wskazówek Obsługi.

5. Użytkownik zobowiązany jest powiadomić obsługę o wszystkich zauważonych nieprawidłowościach.

6. Przed ćwiczeniem należy sprawdzić stan urządzenia - wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać obsłudze.

§ 8. Jednocześnie z siłowni może korzystać maksymalnie 10 osób.

§ 9. W przypadku organizowania imprez sportowych lub zajęć zorganizowanych Gmina ma prawo do zmiany harmonogramu korzystania z siłowni, zamknięcia jej w całości lub części.

§ 10.1. Użytkownicy zobowiązani są do zachowania szczególnej ostrożności podczas korzystania z siłowni i nie powodowania sytuacji zagrażających bezpieczeństwu osób tam przebywających, a w szczególności:

- 1) przebierania się poza szatnią,
- 2) ćwiczenia bez koszulek na przyrządach tapicerowanych,
- 3) wchodzenia na siłownię w innym stroju i obuwiu niż sportowe,
- 4) spożywania jedzenia i żucia gumy,
- 5) niszczenia urządzeń i sprzętu siłowni,
- 6) hałasowania i przeszkadzania ćwiczącym oraz osobom przebywającym na terenie siłowni,
- 7) wnoszenia na siłownię opakowań szklanych, ostrych narzędzi, oraz innych niebezpiecznych przedmiotów,
- 8) ustawiania na przyrządach jakichkolwiek przedmiotów i sprzętu (torby, butelki),
- 9) noszenia biżuterii i ozdób mogących spowodować uszkodzenie ciała,

- 10) korzystania ze sprzętu oraz wyposażenia siłowni niezgodnie z ich przeznaczeniem,
- 11) wykonywania ćwiczeń na ławce w pozycji leżącej oraz treningu z dużymi obciążeniami, bez asekuracji instruktora lub osób współćwiczących,
- 12) zakładania na sztangę talerzy nie zabezpieczonych zaciskami i o różnej wadze po obu końcach sztangi,

2. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.

3. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek.

4. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.

5. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwigów ciężarów.

§ 11. Na terenie siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu oraz palenia papierosów.

§ 12. Zabrania się korzystania z siłowni osobom, których stan wskazuje na spożycie alkoholu, środków odurzających, psychotropowych itp.

§ 13. Wnoszenie i korzystanie na terenie obiektu z własnego sprzętu sportowego i rekreacyjnego może odbywać się wyłącznie po uzyskaniu zgody Opiekuna siłowni.

§ 14. Noszenie okularów i szkieł kontaktowych odbywa się na własne ryzyko użytkownika.

§ 15.1. Po zakończeniu ćwiczeń urządzenie, z którego korzysta osoba ćwicząca winno być pozostawione w należyтым stanie technicznym, a jego otoczenie powinno być czyste.

2. Użytkownik zobowiązany jest do zachowywania się na terenie siłowni w sposób odpowiedni, nie przeszkadzający innym osobom korzystającym z siłowni. Zabrania się w szczególności używania wulgarnego lub obraźliwego języka.

3. Użytkownik zobowiązany jest do używania w trakcie ćwiczeń ręcznika w celu zapewnienia higieny oraz utrzymania w czystości urządzeń i wyposażenia siłowni.

4. Użytkownik zobowiązany jest do posiadania w trakcie uprawiania ćwiczeń sportowych odpowiedniej odzieży sportowej oraz czystego, zmiennego obuwia sportowego.

5. Użytkownik zobowiązany jest do pozostawienia zbędnej odzieży wierzchniej oraz torby w szatni. Nie należy w nich przechowywać pieniędzy lub innych wartościowych przedmiotów.

§ 16. Za zniszczenie lub uszkodzenie sprzętu spowodowane niezgodnym użytkowaniem, osoba, która taką szkodę wyrządziła ponosi odpowiedzialność w pełnej wysokości szkody.

§ 17. Za rzeczy wniesione na teren siłowni przez osoby ćwiczące, w tym przedmioty wartościowe i pieniądze, Gmina i Obsługa siłowni nie ponosi odpowiedzialności.

§ 18. Wszelkie skargi i wnioski należy zgłaszać do Gminy Wąpielsk lub Obsługi siłowni.

WÓJT
mgr inż.  Dariusz Górski