

# Regulamin siłowni



1. Siłownia przeznaczona jest do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego, ćwiczeń ogólnorozwojowych i zajęć sportowych z zakresu kulturystyki.
2. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania Regulaminu siłowni.
3. Wstęp do siłowni odbywa się po wcześniejszym uiszczeniu opłaty za karnet i okazanie dokumentu potwierdzającego zapłatę według aktualnego cennika.
4. Karnet ważny jest miesiąc ( 31 dni ) od momentu aktywacji tj. pierwszego wejścia.
5. Po upływie terminu ważności karnetu, niezależnie od ilości wykorzystanych wejść, staje się nieważny i korzystanie z siłowni jest niemożliwe.
6. Szkoła Podstawowa w Wyrach zastrzega sobie prawo wyłączenia z użytkowania siłowni w wypadku awarii, organizacji imprez szkolnych, zawodów sportowych, przypadających Świąt lub przerwy wakacyjnej i nie stanowi to podstawy do przedłużenia ważności karnetu.
7. Z siłowni mogą korzystać:
  - 1) Osoby, które uczestniczą w lekcjach wychowania fizycznego tylko i wyłącznie pod nadzorem nauczyciela;
  - 2) w godzinach 16:00-21:00 ( poniedziałek – piątek ) i 12:00-20:00 (sobota):
    - a) osoby, które ukończyły **18 lat** - na własną odpowiedzialność;
    - b) osoby w wieku **15 – 17 lat** zobowiązane są dostarczyć zgode rodziców lub opiekunów przed pierwszym wejściem (załącznik nr 1 do Regulaminu);
    - c) osoby, które nie ukończyły **15 lat** wchodzi do siłowni zawsze pod opieką rodziców, opiekunów prawnych, trenerów lub instruktorów.
8. Zabrania się przebywania w siłowni poza wyznaczonymi godzinami otwarcia.
9. Na terenie siłowni nie zapewnia się stałej opieki medycznej.
10. Kierownictwo obiektu może czasowo ograniczyć wstęp do siłowni ze względu na przekroczenie maksymalnej liczby ćwiczących (15 osób).
11. Z urządzeń siłowni mogą korzystać osoby, które nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania sportów siłowych.
12. Ćwiczyć można tylko w stroju sportowym oraz odpowiednim obuwiu.
13. Przed przystąpieniem do ćwiczeń zalecane jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
14. Z jednego stanowiska siłowni w tym samym czasie może korzystać tylko jedna osoba.
15. Wykonywanie ćwiczeń po raz pierwszy na przyrządach odbywa się po zapoznaniu z regulaminem szkolnej siłowni, instrukcją użytkowania urządzeń ( kod QR ) oraz wstępnym instruktorem udzielonym przez nauczyciela, trenera lub instruktora.
16. Korzystanie ze sprzętu dozwolone jest tylko w taki sposób, do jakiego jest przeznaczony.

17. W razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu sportowego lub wykonywania ćwiczeń należy zapytać nauczyciela, trenera lub instruktora prowadzącego zajęcia lub zaprzestać ćwiczeń.
18. Szczególną uwagę należy każdorazowo zwrócić na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwigów ciężarów.
19. Zakazane jest wykonywanie ćwiczeń na urządzeniach niesprawnych lub uszkodzonych.
20. Nie wolno wносить z siłowni sprzętu, który w niej się znajduje.
21. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na półkach.
22. Nie wolno przenosić ciężkiego sprzętu na inne miejsce (w tym między innymi rowerków, bieżni, atlasów).
23. Korzystając z urządzeń do podnoszenia ciężarów, ćwiczący dla własnego bezpieczeństwa powinien wykonywać je w obecności osoby asekurowującej.
24. Nie wolno wieszać ubrań, ani toreb na urządzenia do ćwiczeń, wszystkie rzeczy prywatne służące jako okrycie powinny być pozostawione w szafce w szatni.
25. Do siłowni nie wolno wносить rzeczy szklanych oraz naczyń, puszek i innych niebezpiecznych przedmiotów.
26. Zabrania się spożywania napojów alkoholowych, środków odurzających, palenia tytoniu oraz papierosów elektronicznych, a także używania otwartego ognia (np. zapalniczek).
27. Po zakończeniu ćwiczeń należy odłożyć sprzęt na wyznaczone miejsce, a także pozostawić pomieszczenie w czystości.
28. Wszystkie usterki sprzętu należy natychmiast zgłaszać prowadzącemu zajęcia lub pracownikom szkoły.
29. W razie urazu należy natychmiast powiadomić osobę prowadzącą zajęcia lub pracownika szkoły
30. Należy zachować szczególną ostrożność i bezpieczeństwo.
31. Osoby przebywające na terenie obiektu i naruszające porządek, stwarzające zagrożenie innym osobom, nie stosujące się do przepisów niniejszego regulaminu i do zaleceń służb porządkowych lub pracowników mogą zostać usunięte z terenu obiektu bez zwrotu kosztów.
32. Za zniszczenie lub uszkodzenie sprzętu sportowego w tym urządzenia, osoby za wyrządzone szkody ponoszą odpowiedzialność materialną.
33. Za zniszczenia i szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiadają rodzice lub opiekunowie.
34. Rzeczy znalezione na terenie obiektu należy przekazać pracownikowi szkoły. Pracownik szkoły wydaje rzeczy znalezione po wcześniejszej identyfikacji przez właściciela.
35. Za prywatne rzeczy pozostawione w siłowni lub szatni szkoła oraz jej pracownicy nie ponoszą odpowiedzialności
36. Każda osoba korzystająca z siłowni przebywa w niej na własną odpowiedzialność i ponosi ryzyko związane z amatorskim uprawianiem sportu. Żaden pracownik obiektu nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i uszczerbki na zdrowiu doznane w czasie korzystania z urządzeń siłowni oraz za jakiegokolwiek zdarzenia wynikłe z nieprzestrzegania niniejszego regulaminu.
37. Uwagi i wnioski należy składać kierownikowi obiektu sportowego.
38. Teren szkoły objęty jest monitoringiem.
39. Telefony alarmowe:

Pogotowie ratunkowe	999
Straż pożarna	998
Policja	997
Telefon alarmowy	112

## Oświadczenie

Ja niżej podpisana/y oświadczam, że wyrażam zgodę na korzystanie mojej córki /mojego syna ..... z siłowni.

Zapoznałam/łem się z Regulaminem siłowni.

Oświadczam, iż moje dziecko jest zdrowe i nie istnieją żadne przeciwwskazania do uprawiania przez nią/niego ćwiczeń siłowych.

Zdaję sobie sprawę, że ćwiczenia mogą być niebezpieczne i przyjmuję odpowiedzialność za wszelkie wypadki i kontuzje wynikające z nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa.

Data i podpis rodzica ( opiekuna prawnego ):

.....