

REGULAMIN

SIŁOWNIA MIEJSKIEGO OŚRODKA SPORTU I REKREACJI W PUŁAWACH

1. Warunkiem korzystania z siłowni jest zapoznanie się regulaminem siłowni.
2. Zabrania się korzystania z siłowni osobom, których stan zdrowia może stwarzać zagrożenie utraty zdrowia lub życia .
3. Korzystający z siłowni podejmują trening siłowy dobrowolnie, na własne ryzyko i odpowiedzialność.
4. Osoby z problemami zdrowotnymi, przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem sportowym.
5. Korzystanie z siłowni możliwe jest wyłącznie pod nadzorem nauczyciela, instruktora (trenera), który jest odpowiedzialny za porządek i dyscyplinę.
6. ~~Osoby poniżej 18 lat mogą korzystać z siłowni tylko za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów prawnych.~~
7. W siłowni może przebywać jednocześnie nie więcej niż 20 osób.
8. Osoby korzystające z siłowni nie mogą być pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających.
9. Zabrania się wnoszenia na teren siłowni alkoholu, sterydów, narkotyków i innych środków odurzających.
10. Na terenie siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz palenia tytoniu.
11. W siłowni obowiązuje strój sportowy oraz obuwie treningowe na zmianę.
12. Korzystający z siłowni powinni przebrać się w szatni, wskazanej przez obsługę ~~siłowni~~ obiektu oraz na czas treningu zamykać w niej swoje rzeczy.
13. Za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni MOSiR nie ponosi odpowiedzialności.
14. Korzystający z siłowni zobowiązani są do dbałości o salę treningową oraz znajdujące się w niej urządzenia i sprzęt.
15. Ćwiczący ponoszą pełną odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
16. Na sali treningowej należy przestrzegać wszystkich zaleceń i uwag instruktorów, oraz dostosować się do wymogów regulaminu.
17. Podczas ćwiczeń w siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz żucia gumy.
18. Po zakończeniu ćwiczeń należy obowiązkowo odłożyć sprzęt na miejsce do tego przeznaczone.
19. Każda osoba korzystająca po raz pierwszy z siłowni ma obowiązek zgłosić się do ~~pracownika obsługi lub~~ instruktora w celu zapoznania się z zasadami bezpieczeństwa i korzystania z urządzeń.
20. Ćwiczenia z wolnymi ciężarami oraz z dużymi obciążeniami mogą być wykonywane jedynie przy asekuracji minimum jednej osoby.
21. Osoby, które nie dostosują się do w/w zaleceń zostaną wyproszone z siłowni oraz pozbawione możliwości korzystania z siłowni.