

## Regulamin korzystania z siłowni

1. Korzystanie z siłowni jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy niniejszego regulaminu.
2. Każda osoba korzystająca z urządzeń i sprzętu sportowego znajdujących się w siłowni jest zobowiązana do zapoznania się i przestrzegania poszczególnych instrukcji ich użytkowania.
3. Zabrania się korzystania z siłowni osobom posiadającym przeciwwskazania zdrowotne do uprawiania sportów, w szczególności do kulturystyki.
4. Z siłowni korzystać mogą:
  - grupy zorganizowane – pod opieką trenera, instruktora lub innej uprawnionej osoby pełnoletniej;
  - osoby pełnoletnie, które ponoszą pełną odpowiedzialność za własne bezpieczeństwo;
  - osoby niepełnoletnie, które ukończyły 13 lat – na podstawie pisemnej zgody rodziców/prawnych opiekunów;
  - osoby, które nie ukończyły 13 lat – pod bezpośrednią opieką rodziców/prawnych opiekunów.
5. Użytkowników obowiązuje strój sportowy i czyste sportowe obuwie zamknięte.
6. Ze względów higienicznych, podczas korzystania z urządzeń i przyrządów do ćwiczeń, obowiązuje używanie własnych ręczników.
7. Przed rozpoczęciem ćwiczeń siłowych należy przeprowadzić rozgrzewkę.
8. Osoby ćwiczące zobowiązane są do korzystania z urządzeń i przyrządów do ćwiczeń w sposób odpowiedzialny, niepowodujący zagrożenia dla zdrowia i życia własnego lub innych osób.
9. Ze względów bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń wymagana jest asekuracja drugiej osoby.
10. W siłowni zabrania się:
  - a) korzystania z przyrządów bez wiedzy i obecności prowadzącego zajęcia (nie dotyczy osób indywidualnych),
  - b) ćwiczenia na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych,
  - c) niszczenia lub dokonywania jakichkolwiek modyfikacji przyrządów oraz przemieszczania wyposażenia stałego,
  - d) korzystania z przyrządów niezgodnie z ich przeznaczeniem,
  - e) wnoszenia opakowań szklanych, puszek, ostrych narzędzi oraz innych niebezpiecznych przedmiotów,
  - f) palenia tytoniu, spożywania alkoholu i stosowania innych używek lub środków odurzających,
  - g) żucia gumy lub spożywania pokarmów oraz zaśmiecania lub zanieczyszczania terenu siłowni,
  - h) ćwiczenia z niespiętymi włosami oraz z biżuterią i ozdobami, mogącymi wprowadzić zagrożenie.
11. Noszenie okularów lub szkieł kontaktowych w czasie ćwiczeń, odbywa się na własne ryzyko użytkownika.
12. M-GOSiR w Pisz nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione przedmioty.
13. O wszelkich sytuacjach wypadkowych, zagrażających życiu lub zdrowiu użytkowników, nieprawidłowej pracy lub uszkodzeniu urządzeń, należy bezwzględnie i niezwłocznie powiadomić pracowników M-GOSiR.
14. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach, w tym odłożenia hantli w miejsce ich składowania. Opuszczenie siłowni przez ćwiczących następuje w obecności prowadzącego zajęcia (nie dotyczy klientów indywidualnych).
15. Nauczyciele i instruktorzy prowadzący zajęcia ponoszą całkowitą odpowiedzialność za bezpieczeństwo osób pozostających pod ich opieką i sprawują ogólny nadzór nad przestrzeganiem niniejszego regulaminu.
16. W przypadku uszkodzenia bądź zniszczenia mienia, użytkownik (np. osoba fizyczna, klub, szkoła) zobowiązany jest do uiszczenia kwoty stanowiącej równowartość spowodowanej szkody.
17. Sposób powiadamiania o wypadkach:
  - pogotowie ratunkowe – **999**
  - straż pożarna – **998**
  - policja – **997**
  - Centrum Powiadamiania Ratunkowego – **112**