

# REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI

1. Siłownia czynna jest codziennie: poniedziałek – piątek godz. 7<sup>00</sup> – 22<sup>00</sup>  
sobota godz. 8<sup>00</sup> – 22<sup>00</sup>  
niedziela i święta godz. 9<sup>00</sup> – 22<sup>00</sup>
2. Dopuszcza się zmianę godzin i dni otwarcia siłowni oraz wyłącznej rezerwacji za zgodą kierownika GOSiR.
3. Każdy klient zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania regulaminu siłowni.
4. Podstawą do korzystania z siłowni jest posiadanie zakupionego biletu lub karnetu w kasie pływalni i zgłoszeniu się na recepcję.
5. Karnety wystawiane są imiennie tylko na jedną osobę, nie ma możliwości ich odstępowania innym osobom. W przypadku stwierdzenia, że użytkownikiem karnetu nie jest osoba na którą został on wystawiony, GOSiR zastrzega sobie prawo do jego anulowania.
6. Karnet wystawiony na miesiąc musi być wykorzystany w danym miesiącu, nie ma możliwości jego przedłużenia (niezależnie od zdarzeń losowych czy sytuacji osobistej klienta).
7. Nie wykorzystany karnet przepada i nie należy się za niego zwrot pieniędzy.
8. Klientem siłowni może zostać osoba pełnoletnia oraz osoba, która ukończyła 16 rok życia i posiada pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych (wzór oświadczenia znajduje się w kasie ośrodka).
9. Na siłowni wymagany jest strój sportowy i obuwie sportowe.
10. Klienci przebierają obuwie w wyznaczonej „strefie zmiany obuwia” a pozostałe części garderoby w przebieralni.
11. Grupy zorganizowane ćwiczą pod nadzorem nauczyciela, instruktora lub trenera.
12. GOSiR nie zapewnia fachowej opieki instruktorskiej na siłowni.
13. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
14. Klienci zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami nad którymi są w stanie sami zapanować.
15. W przypadku przebywania na siłowni w pojedynkę zabrania się wykonywania ćwiczeń z wolnymi ciężarami.
16. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na urządzeniach treningowych dla zachowania bezpieczeństwa korzystający powinien sprawdzić stan techniczny urządzenia z którego będzie korzystał, a w przypadku zauważenia usterek zgłosić ten fakt pracownikowi GOSiR.
17. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
18. Osoby naruszające porządek, przepisy regulaminu lub obowiązujących instrukcji obsługi urządzeń do ćwiczeń, mogą zostać usunięte z siłowni.
19. Klienci zobowiązani są do zachowania porządku po zakończeniu ćwiczeń (odłożenie na właściwe miejsce używanych przyrządów) oraz czystości stanowisk.
20. Klienci korzystają z urządzeń na własną odpowiedzialność.
21. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić pracownika GOSiR.
22. Każdy wypadek należy natychmiast zgłosić pracownikowi ośrodka.
23. W siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania napojów alkoholowych, brania narkotyków, środków odurzających, środków dopingowych, ćwiczenia pod wpływem tych środków oraz palenia papierosów.
24. Za przedmioty wartościowe pozostawione na terenie siłowni oraz szatni kierownictwo GOSiR nie ponosi odpowiedzialności.
25. Za zniszczenia na terenie siłowni lub uszkodzenia sprzętu sportowego, użycie go niezgodnie z instrukcją użytkownika, obowiązuje ćwiczącego odpłatność w wysokości 100% wartości szkody.

26. Za wypadki i zdarzenia wynikające z nieprzestrzegania powyższego regulaminu siłowni oraz zaleceń dotyczących bezpieczeństwa zawartych w instrukcjach obsługi poszczególnych przyrządów treningowych - GOSiR nie ponosi odpowiedzialności.
27. Organizowanie zawodów sportowych czy wykorzystanie siłowni do innych celów jest możliwe jedynie za zgodą kierownika GOSiR.
28. Wszystkie skargi i wnioski należy składać do kierownika GOSiR.

Zatwierdził  
Kierownik Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji  
w Miedznej z/s w Woli

