

# REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI W ZPO POLICZNA

1. Siłownia czynna jest dla wszystkich mieszkańców terenu Gminy Policzna codziennie: poniedziałek-piątek w godz. 16<sup>00</sup>- 21<sup>00</sup>.
2. W dni: poniedziałek i środę w godz. 16<sup>00</sup>-17<sup>30</sup> siłownia jest dostępna tylko i wyłącznie dla kobiet natomiast w godz. 17<sup>30</sup>-21<sup>00</sup> dla wszystkich mieszkańców.
3. Dopuszcza się zmianę godzin i dni otwarcia siłowni za zgodą Gminy Policzna.
4. Korzystanie z siłowni jest możliwe po zapoznaniu się z regulaminem i pod nadzorem instruktora.
5. Osoby korzystające z siłowni oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i wykonują je na własną odpowiedzialność. Osoby z problemami zdrowotnymi przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.
6. W pomieszczeniach siłowni mogą przebywać tylko osoby ćwiczące.
7. Wejście na siłownię możliwe jest tylko w odpowiednim kompletnym stroju sportowym oraz czystym, zmienionym obuwiu sportowym.
8. Obowiązkowo należy korzystać z ręcznika podczas ćwiczeń.
9. Obsługa siłowni ma prawo odmówić wstępu na siłownię osobom bez odpowiedniego stroju sportowego do ćwiczeń, a w szczególności obuwia.
10. Zabrania się wstępu na teren szkoły i siłownię osobom pod wpływem alkoholu bądź innych środków odurzających i psychotropowych.
11. Zabrania się wnoszenia na teren szkoły i siłownię przedmiotów stanowiących zagrożenie dla zdrowia i życia użytkowników (tj. w szczególności ostrych narzędzi, szklanych opakowań, puszek etc.).
12. Na terenie szkoły oraz siłowni występuje kategoriyczny zakaz spożywania alkoholu, środków odurzających i palenia tytoniu.
13. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z siłowni za wiedzą i pisemną zgodą opiekuna (na prośbę obsługi klient ma obowiązek okazać dokument potwierdzający tożsamość).
14. Na siłowni obowiązuje zakaz wstępu dzieciom poniżej 14 roku życia.
15. Gmina Policzna nie ponosi odpowiedzialności za utratę, uszkodzenie lub zniszczenie rzeczy wniesionych na teren siłowni, a ponadto nie odpowiada za rzeczy pozostawione przez użytkowników.
16. Bez zgody Gminy Policzna, zabrania się prowadzenia na terenie obiektu jakiejkolwiek działalności zarobkowej, a w szczególności działalności handlowej, marketingowej i usługowej, rozprowadzania ulotek, sprzedaży towarów, oferowania i wykonywania usług, w tym prywatnych zajęć indywidualnych za wynagrodzeniem.

17. Rozpoczęcie wykonywania ćwiczeń na przyrządach może odbywać się wyłącznie po przeszkoleniu przez instruktora lub po zapoznaniu się z instrukcją obsługi urządzenia.
18. Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować. Ćwiczenia z większym obciążeniem należy wykonywać przy asekuracji drugiej osoby lub instruktora.
19. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę siłowni.
20. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
21. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami instruktora w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.
22. Przed ćwiczeniem należy sprawdzić stan urządzenia - wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać instruktorowi.
23. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
24. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
25. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
26. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko w sposób zalecony przez instruktora.
27. Szkolne grupy zorganizowane mogą korzystać z siłowni pod opieką nauczyciela z odpowiednimi uprawnieniami, instruktora lub trenera po wcześniejszej rezerwacji.
28. Zakazuje się prowadzenia treningów personalnych przez osoby niepowołane przez Gminę Policzna.
29. Osoby ćwiczące będą ponosić odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia/szkody na terenie siłowni.
30. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada opiekun grupy lub rodzice.
31. Gmina Policzna nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń siłowni oraz nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
32. Za zniszczenie lub uszkodzenie sprzętu spowodowane użyciem go niezgodnie z instrukcją użytkowania, obowiązuje odpłatność w wysokości 100% wartości szkody.
33. **Obsługa ma prawo wyprosić osoby łamiące postanowienia niniejszego regulaminu oraz co do których powzięcie uzasadnione podejrzenie, że będą naruszać niniejszy regulamin lub przepisy prawa .W szczególności obsługa wyprosi z terenu siłowni osoby, które zakłócają korzystanie z siłowni przez inne pozostające na jej terenie osoby oraz które nie szanują prywatności innych osób.**
34. Wszystkie skargi i wnioski należy składać do Gminy Policzna.

WÓJT  
mgr inż. Tomasz Adamiec