

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI W ŚWIETLICACH DZIAŁAJĄCYCH PRZY GMINNYM OŚRODKU KULTURY W MIĘDZYRZECU PODLASKIM

I. CZĘŚĆ OGÓLNA

1. Warunkiem korzystania z siłowni jest zapoznanie się z poniższym Regulaminem, jego przestrzeganie oraz bezwarunkowe podporządkowanie się poleceniom opiekuna siłowni.
2. Korzystanie z siłowni jest nieodpłatne.
3. Opiekun siłowni ma prawo kontrolować czynności wykonywane przez użytkownika przy urządzeniach sportowych.
4. Opiekun siłowni może odmówić dostępu do urządzeń sportowych jeśli uzna, że użytkownik wykonuje czynności niezgodne z Regulaminem.

II. ZASADY KORZYSTANIA Z SIŁOWNI

1. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z siłowni wyłącznie po podpisaniu zgody na korzystanie z ćwiczeń oraz zapoznaniu się z regulaminem przez rodziców bądź opiekunów prawnych danej osoby.
2. Każdorazowe korzystanie z siłowni musi być odnotowane w zeszycie korzystania z siłowni.
3. Korzystający z siłowni zobowiązany jest do zachowania szczególnej ostrożności i bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.
4. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy sprawdzić stan techniczny urządzenia i kompletności elementów ruchomych. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy niezwłocznie powiadomić opiekuna siłowni. W przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałą szkodę spadnie na aktualnie ćwiczących.
5. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
6. Nie wolno wnosić z siłowni sprzętu, który się w niej znajduje, nie wolno go rozkręcać ani zmieniać jego ustawienia.
7. Wszystkich korzystających z urządzeń treningowych obowiązuje strój i obuwie sportowe.
8. Z urządzeń siłowni mogą korzystać osoby, które nie mają przeciwwskazań do uprawiania sportów siłowych.
9. Osoby korzystające z urządzeń siłowni ćwiczą na własną odpowiedzialność.
10. Osoby korzystające z urządzeń siłowni nie mogą być pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających.
11. Na teren siłowni zabrania się wnoszenia wszelkiego rodzaju niebezpiecznych przedmiotów, środków odurzających i substancji psychotropowych.
12. Na terenie siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania napojów alkoholowych, palenia tytoniu oraz używania wszelkiego rodzaju rzeczy z elementami szklanymi.
13. Zmiany obciążenia dokonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.
14. Ćwiczenia z większym obciążeniem, a szczególnie wyciskanie leżąc wykonywać należy przy asekuracji drugiej osoby.



15. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
16. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwigów ciężarów. Należy również dokładnie zakładać tarcze na sztangę do podnoszenia ciężarów.
17. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach
18. Ćwiczenia na poszczególnych urządzeniach treningowych należy wykonywać w miejscu, w którym zostały one ustawione.
19. Nie wskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
20. W razie urazu ciała należy natychmiast powiadomić opiekuna siłowni.
21. Po zakończeniu ćwiczeń urządzenie, z którego korzysta osoba ćwicząca winno być pozostawione w należytym stanie technicznym, a jego otoczenie powinno być czyste.

III. BEZPIECZEŃSTWO

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń siłowych należy przeprowadzić rozgrzewkę.
2. Podczas ćwiczeń wykonujemy wdechy i wydechy w celu dotlenienia mięśni.
3. Ćwiczenia należy wykonywać w pełnym zakresie ruchomości stawu.
4. Ćwiczenia powinny odbywać się w seriach po 8-12 powtórzeń.
5. Właściwe obciążenie to takie, które powoduje, że ostatnie w serii ćwiczenie wykonujemy z trudem.
6. Pomiedzy seriami należy stosować odpoczynek ok. 1-2 min.
7. W przypadku nieznajomości zasad korzystania należy zwrócić się do osoby prowadzącej siłownię.

IV. ODPOWIEDZIALNOŚĆ I KARY

1. Korzystający z urządzeń siłowni ćwiczą na własną odpowiedzialność- Gminny Ośrodek Kultury w Międzyrzeczu Podlaskim nie odpowiada za stan zdrowia ćwiczących.
2. Gminny Ośrodek Kultury w Międzyrzeczu Podlaskim nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń siłowni.
3. Za przedmioty wartościowe, gotówkę, karty płatnicze, telefony komórkowe itp. pozostawione w siłowni -Gminny Ośrodek Kultury w Międzyrzeczu Podlaskim nie ponosi odpowiedzialności.
4. Za zniszczenie lub uszkodzenie sprzętu spowodowane niezgodnym użytkowaniem, osoba która taką szkodę wyrządziła ponosi odpowiedzialność w pełnej wysokości szkody (obowiązuje odpłatność w wysokości 100% wartości szkody).
5. Za wypadki i zdarzenia wynikające z nieprzestrzegania Regulaminu siłowni i zaleceń opiekuna dotyczących bezpieczeństwa - Gminny Ośrodek Kultury w Międzyrzeczu Podlaskim nie ponosi odpowiedzialności.
6. Osoby naruszające porządek, przepisy niniejszego Regulaminu mogą być usuwane z obiektu.
7. Niezastosowanie się do postanowień niniejszego Regulaminu, spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z siłowni.

