

# REGULAMIN KORZYSTANIA Z PŁYWALNI MIEJSKIEJ „GARWOLANKA”



## Regulamin siłowni

1. Siłownia jest obiektem Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie.
2. Siłownia jest otwarta od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 - 21.00 oraz w soboty i niedzielę w godzinach 10.00 – 18.00.
3. Zabrania się przebywania na terenie siłowni poza wyznaczonymi godzinami otwarcia.
4. W przypadku organizowania imprez sportowych lub zajęć zorganizowanych zarządzający ma prawo do zmiany harmonogramu korzystania z siłowni, zamknięcia jej w całości lub części.
5. Siłownia jest przeznaczona do indywidualnej rekreacji oraz prowadzenia grupowych zajęć rekreacyjno-sportowych.
6. Każdy korzystający z siłowni przebywa w niej na własną odpowiedzialność i ponosi ryzyko związane z amatorskim uprawianiem sportu.
7. Korzystanie z siłowni może odbywać się indywidualnie lub w grupie zorganizowanej. Grupy zorganizowane przed wejściem na teren obiektu zobowiązane są zgłosić się do instruktora i uzgodnić warunki korzystania z siłowni. Korzystanie z siłowni w grupie zorganizowanej regulują zapisy umowy.
8. Dzieci do lat 16 oraz grupy zorganizowane dzieci i młodzieży, mogą przebywać w siłowni jedynie pod opieką osób pełnoletnich. Osoby te ponoszą pełną odpowiedzialność za powierzone im opiece dzieci i odpowiadają za wszelkie szkody przez nie wyrządzone.
9. Wstęp na siłownię odbywa się po wykupieniu biletu lub karnetu zgodnie z obowiązującym w obiekcie cennikiem usług.
10. Wykupienie biletu lub karnetu oznacza, że użytkownik zobowiązuje się do przestrzegania wszystkich regulaminów i innych zarządzeń, wydanych w celu zapewnienia bezpieczeństwa w obiekcie
11. Pełna należności za korzystanie z urządzeń oraz za ewentualny wydłużony czas pobytu na terenie obiektu musi być regulowana w momencie opuszczenia obiektu.
12. Karnet upoważnia do wielokrotnego wstępu w okresie, na który został wydany. Użytkownicy z wykupionymi karnetami mają pierwszeństwo korzystania z siłowni.
13. W celu uzyskania pomocy osoby niepełnosprawne lub ich opiekunowie proszeni są zgłoszenie się w recepcji.
14. Każda osoba korzystająca z siłowni jest obowiązana do zapoznania się z przepisami regulaminu, obowiązującego na jej terenie i podporządkowania się ich zapisom i poleceniom obsługi.
15. Każda osoba korzystająca z urządzeń i sprzętu sportowego znajdujących się w siłowni jest obowiązana do zapoznania się z ich instrukcją obsługi i użytkowania oraz do ich bezwzględniego przestrzegania.
16. Każda osoba korzystająca z siłowni powinna zasięgnąć opinii lekarza odnośnie przeciwwskazań do uprawiania ćwiczeń siłowych. Osoby o niestabilnym stanie zdrowia powinny korzystać z siłowni ze szczególną ostrożnością, po konsultacji ze swoim lekarzem.
17. Z siłowni mogą korzystać osoby:
  - a. które ukończyły 18 lat – samodzielnie, na własną odpowiedzialność
  - b. które ukończyły 15 lat – pod opieką pełnoletniej osoby lub za pisemną zgodą prawnego opiekuna, na jego odpowiedzialność ( formularz zgody dostępny w kasie)
  - c. które nie ukończyły 15 lat - pod bezpośrednią opieką rodziców / prawnych opiekunów

# REGULAMIN KORZYSTANIA Z PŁYWALNI MIEJSKIEJ „GARWOLANKA”



18. Z siłowni należy korzystać w stroju oraz obuwiu sportowym (czystym, na płaskiej podeszwie, bez kołców i kołków, nie pozostawiającym podczas użytkowania zabrudzeń, rys itp.). Ze względów higienicznych wskazane jest posiadanie ręcznika.
19. Zmiana ubrania wierzchniego na strój sportowy odbywa się w szatni.
20. Przed wyjściem z szatni należy sprawdzić, czy szafka została zamknięta. Za rzeczy pozostawione w szafkach otwartych lub nieprawidłowo zamkniętych, pieniądze i przedmioty wartościowe kierownictwo obiektu nie ponosi odpowiedzialności.
21. Jednocześnie z siłowni może korzystać maksymalnie 25 osób
22. Kierownictwo obiektu może czasowo ograniczyć wstęp na siłownię ze względu na przekroczenie maksymalnej ilości osób korzystających lub w przypadku, gdy ilość osób stwarzałoby sytuacje zagrożenia dla użytkowników
23. Użytkownicy będą wpuszczani na siłownię nie później niż 45 minut przed jej zamknięciem
24. O wszelkich sytuacjach wypadkowych, zagrażających życiu i zdrowiu użytkowników oraz nieprawidłowej pracy urządzeń należy bezwzględnie powiadomić personel obiektu
25. Zabronione jest wszelkie postępowanie zagrażające bezpieczeństwu własnemu lub innych użytkowników siłowni oraz stanowi sanitarno-higienicznemu obiektu, w szczególności:
  - a. przebierania się poza szatnią,
  - b. wchodzenia w innym stroju i obuwiu niż sportowe,
  - c. przebywanie w stanie wskazującym na stan intoksykacji
  - d. wnoszenie i spożywanie napojów alkoholowych oraz środków odurzających
  - e. palenie tytoniu i używanie otwartego ognia
  - f. żucie gumy i spożywanie pokarmów
  - g. wnoszenie opakowań szklanych, puszek, ostrych narzędzi, broni oraz innych niebezpiecznych przedmiotów
  - h. zaśmiecanie i zanieczyszczanie terenu siłowni
  - i. niszczenie urządzeń i wyposażenia siłowni
  - j. wnoszenie przedmiotów utrudniających komunikację
  - k. hałasowanie, przeszkadzanie ćwiczącym oraz innym osobom przebywającym na terenie siłowni
  - l. wchodzenie na konstrukcję przyrządów w innych miejscach niż do tego przeznaczone
  - m. ustawianie na przyrządach jakichkolwiek przedmiotów i sprzętu (toreb, butelek, itp)
  - n. wykonywanie ćwiczeń siłowych bez rozgrzewki
  - o. ćwiczenie z nie spiętymi długimi włosami oraz z biżuterią i ozdobami, mogącymi spowodować uszkodzenie ciała
  - p. korzystania ze sprzętu sportowego, dokonywanie jakiegokolwiek modyfikacji przyrządów oraz przemieszczania wyposażenia ruchomego bez zgody personelu,
  - q. korzystania ze sprzętu sportowego oraz wyposażenia siłowni niezgodnie z ich przeznaczeniem,
  - r. wykonywania ćwiczeń siłowych na ławce w pozycji leżącej oraz treningu z dużymi obciążeniami, bez asekuracji instruktora lub osób współćwiczących,
  - s. gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach,
  - t. wkładania kończyn pomiędzy ruchome części segmentów przyrządów,
  - u. zakładania na sztangę talerzy nie zabezpieczonych zaciskami i o różnej wadze po obu końcach sztangi,
  - v. ćwiczenia luźnymi przyborami poza miejscami do tego wyznaczonymi,
  - w. ćwiczeń przy użyciu stojaków do sztangi ustawionymi na różnych wysokościach,

# REGULAMIN KORZYSTANIA Z PŁYWALNI MIEJSKIEJ „GARWOLANKA”



- x. wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych,
  - y. prowadzenie działalności szkoleniowej i zarobkowej bez zgody kierownictwa obiektu
26. Noszenie okularów i szkieł kontaktowych odbywa się na własne ryzyko użytkownika.
  27. Wnoszenie i korzystanie na terenie obiektu z własnego sprzętu sportowego i rekreacyjnego może odbywać się wyłącznie po uzyskaniu zgody kierownictwa obiektu
  28. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
  29. Na terenie siłowni nie zapewnia się stałej opieki medycznej. W celu uzyskania pierwszej pomocy przedlekarskiej należy zgłosić się do instruktora siłoni. Osoba, której udzielono pomocy przedlekarskiej zobowiązana jest do podania danych personalnych wyłącznie w celu prowadzenia rejestru zdarzeń.
  30. Osoby przebywające na terenie obiektu i naruszające porządek publiczny, dobre obyczaje, w tym używające wulgaryzmów, stwarzające zagrożenie dla innych osób przebywających w obiekcie, a także osoby nie stosujące się do przepisów niniejszego regulaminu i do zaleceń służb porządkowych lub pracowników mogą zostać usunięte z terenu obiektu, niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy na drogę postępowania karnego i cywilnego.
  31. Osoby niszczące lub uszkadzające wyposażenie lub urządzenia obiektu ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
  32. Obowiązkiem korzystających z obiektu jest odpowiednie zabezpieczenie pozostawianych rzeczy osobistych. Kierownictwo obiektu nie ponosi odpowiedzialności za straty wynikłe w tym zakresie.
  33. Rzeczy znalezione na terenie obiektu należy przekazać instruktorowi siłowni. Rzeczy znalezione po identyfikacji ich przez właściciela wydaje w okresie do trzech tygodni od daty pozostawienia.
  34. O innych sprawach nieobjętych niniejszym Regulaminem decydują przepisy ogólne oraz kierownictwo obiektu
  35. Kierownictwo obiektu nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń siłowni oraz za jakiegokolwiek zdarzenia wynikłe z nieprzestrzegania niniejszego regulaminu.