

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI PŁYWALNI MIEJSKIEJ „GARWOLANKA”



1. Siłownia jest obiektem Centrum Sportu i Kultury w Garwolinie.
2. Siłownia jest otwarta od poniedziałku do niedzieli w godz. 6:00-21:45.
3. Każda osoba korzystająca z siłowni zobowiązana jest do zapoznania się z niniejszym regulaminem oraz przestrzegania jego zapisów i podporządkowania się poleceniom obsługi.
4. Zabrania się przebywania na terenie siłowni poza wyznaczonymi godzinami otwarcia.
5. W przypadku organizowania imprez sportowych lub zajęć zorganizowanych zarządzający ma prawo do zmiany harmonogramu korzystania z siłowni, zamknięcia jej w całości lub części.
6. Siłownia jest przeznaczona do indywidualnej rekreacji oraz prowadzenia grupowych zajęć rekreacyjno-sportowych.
7. Każdy korzystający z siłowni przebywa w niej na własną odpowiedzialność i ponosi ryzyko związane z amatorskim uprawianiem sportu.
8. Centrum Sportu i Kultury nie zapewnia w siłowni opieki instruktorskiej.
9. Ćwiczący na siłowni mogą korzystać z usług trenera personalnego na zasadach określonych w odrębnym regulaminie pn. Regulamin Trenera Personalnego Siłowni Pływalni Miejskie „Garwolanka”.
10. 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.
11. 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 dzieci i odpowiadają za wszelkie szkody przez nie wyrządzone.
12. Wstęp na siłownię odbywa się po wykupieniu biletu lub karnetu zgodnie z obowiązującym w obiekcie cennikiem usług.
13. Wykupienie biletu lub karnetu oznacza, że użytkownik zobowiązuje się do przestrzegania wszystkich regulaminów i innych zarządzeń, wydanych w celu zapewnienia bezpieczeństwa w obiekcie
14. Karnet upoważnia do wielokrotnego wstępu w okresie, na który został wydany. Użytkownicy z wykupionymi karnetami mają pierwszeństwo korzystania z siłowni.
15. W celu uzyskania pomocy osoby niepełnosprawne lub ich opiekunowie proszeni są zgłosić się w recepcji.
16. Każda osoba korzystająca z urządzeń i sprzętu sportowego znajdujących się w siłowni jest obowiązana do zapoznania się z instrukcją obsługi maszyn do ćwiczeń aerobowych i maszyn do treningu siłowego oraz do ich bezwzględnego przestrzegania.
17. 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.
18. Z siłowni mogą korzystać osoby:
 - a. które ukończyły 18 lat – samodzielnie, na własną odpowiedzialność
 - b. które ukończyły 16 lat – pod opieką pełnoletniej osoby lub za pisemną zgodą prawnego opiekuna, na jego odpowiedzialność (formularz zgody dostępny w kasie)
 - c. które nie ukończyły 16 lat - pod bezpośrednią opieką rodziców / prawnych opiekunów

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI PŁYWALNI MIEJSKIEJ „GARWOLANKA”



19. 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.
20. Zmiana ubrania wierzchniego na strój sportowy odbywa się w szatni.
21. 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.
22. Jednocześnie z siłowni może korzystać maksymalnie 25 osób
23. 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
24. Użytkownicy będą wpuszczani na siłownię nie później niż 45 minut przed jej zamknięciem
25. O wszelkich sytuacjach wypadkowych, zagrażających życiu i zdrowiu użytkowników oraz nieprawidłowej pracy urządzeń należy bezwzględnie powiadomić personel obiektu
26. Zabronione jest wszelkie postępowanie zagrażające bezpieczeństwu własnemu lub innych użytkowników siłowni oraz stanowi sanitarno-higienicznemu obiektu, w szczególności:
 - a. przebieranie się poza szatnią,
 - b. wchodzenie w innym stroju i obuwiu niż sportowe,
 - c. wnoszenie i spożywanie napojów alkoholowych oraz środków odurzających
 - d. palenie tytoniu i używanie otwartego ognia
 - e. żucie gumy i spożywanie pokarmów
 - f. wnoszenie opakowań szklanych, puszek, ostrych narzędzi, broni oraz innych niebezpiecznych przedmiotów
 - g. zaśmiecanie i zanieczyszczanie terenu siłowni
 - h. niszczenie urządzeń i wyposażenia siłowni
 - i. wnoszenie przedmiotów utrudniających komunikację
 - j. hałasowanie, przeszkadzanie ćwiczącym oraz innym osobom przebywającym na terenie siłowni
 - k. wchodzenie na konstrukcję przyrządów w innych miejscach niż do tego przeznaczone
 - l. ustawianie na przyrządach jakichkolwiek przedmiotów i sprzętu
 - m. wykonywanie ćwiczeń siłowych bez rozgrzewki
 - n. ćwiczenie z niespiętymi długimi włosami oraz z biżuterią i ozdobami, mogącymi spowodować uszkodzenie ciała
 - o. korzystanie ze sprzętu sportowego, dokonywanie jakiegokolwiek modyfikacji przyrządów oraz przemieszczania wyposażenia ruchomego bez zgody personelu,
 - p. korzystanie ze sprzętu sportowego oraz wyposażenia siłowni niezgodnie z ich przeznaczeniem,
 - q. wykonywanie ćwiczeń siłowych na ławce w pozycji leżącej oraz treningu z dużymi obciążeniami bez asekuracji osób współćwiczących,
 - r. gwałtowne opuszczanie ciężarów umieszczonych na stosach,
 - s. wkładanie kończyn pomiędzy ruchome części segmentów przyrządów,
 - t. zakładanie na sztangę talerzy niezabezpieczonych zaciskami i o różnej wadze po obu końcach sztangi,
 - u. ćwiczenia luźnymi przyborami poza miejscami do tego wyznaczonymi,
 - v. ćwiczenia przy użyciu stojaków do sztangi ustawionymi na różnych wysokościach,
 - w. wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych,

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI PŁYWALNI MIEJSKIEJ „GARWOLANKA”



- x. prowadzenie działalności szkoleniowej i zarobkowej bez zgody kierownictwa obiektu.
- 27. Noszenie okularów i szkieł kontaktowych odbywa się na własne ryzyko użytkownika.
- 28. Wnoszenie i korzystanie na terenie obiektu z własnego sprzętu sportowego i rekreacyjnego może odbywać się wyłącznie po uzyskaniu zgody kierownictwa obiektu.
- 29. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
- 30. Na terenie siłowni nie zapewnia się stałej opieki medycznej. W celu uzyskania pierwszej pomocy przedlekarskiej należy zgłosić się do obsługi obiektu. Osoba, której udzielono pomocy przedlekarskiej zobowiązana jest do podania danych personalnych wyłącznie w celu prowadzenia rejestru zdarzeń.
- 31. 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.
- 32. Osoby niszczące lub uszkodzające wyposażenie lub urządzenia obiektu ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
- 33. Obowiązkiem korzystających z obiektu jest odpowiednie zabezpieczenie pozostawianych rzeczy osobistych. Kierownictwo obiektu nie ponosi odpowiedzialności za straty wynikłe w tym zakresie.
- 34. Rzeczy znalezione na terenie obiektu należy przekazać personelowi obiektu. Rzeczy znalezione po identyfikacji ich przez właściciela wydaje w okresie do trzech tygodni od daty pozostawienia.
- 35. O innych sprawach nieobjętych niniejszym Regulaminem decydują przepisy ogólne oraz kierownictwo obiektu
- 36. Kierownictwo obiektu nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń siłowni oraz za jakiegokolwiek zdarzenia wynikłe z nieprzestrzegania niniejszego regulaminu.