

REGULAMIN SIŁOWNI MIEJSKIEJ

MIESZCZĄCEJ SIĘ NA TERENIE PUBLICZNEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI I SPORTOWYMI NR 5 IM. JANA PAWŁA II W PIONKACH

1. Regulamin ustala zasady korzystania z pomieszczeń oraz urządzeń siłowni i dotyczy wszystkich użytkowników tj. klientów indywidualnych, grup zorganizowanych, osób dorosłych, młodzieży i dzieci.
2. Warunkiem korzystania z siłowni jest zapoznanie się z poniższym regulaminem, jego przestrzeganie, posiadanie aktualnego karnetu lub dowodu uiszczenia jednorazowej opłaty, podpisanie oświadczenia o stanie zdrowia i o zapoznaniu się z poniższym regulaminem.
3. Siłownia otwarta jest w dniach:
 - ♦ **PONIEDZIAŁEK – PIĄTEK od godz. 15³⁰ do godz. 21⁴⁵,**
 - ♦ **SOBOTA – od godz. 9⁰⁰ do godz. 13¹⁵.**
4. Trenowanie w siłowni odbywa się pod nadzorem trenera, instruktora.
5. Z siłowni mogą korzystać osoby pełnoletnie, a także uczniowie, którzy ukończyli 16 lat, ale tylko na podstawie pisemnej zgody rodziców lub opiekunów.
6. Osoby, które nie ukończyły 16 lat mogą korzystać z urządzeń siłowni pod nadzorem rodziców lub opiekunów prawnych.
7. Z urządzeń siłowni mogą korzystać osoby, które nie mają przeciwwskazań do uprawiania sportów siłowych.
8. Ćwiczący powinien mieć ze sobą ręcznik, ubranie sportowe i buty treningowe na zmianę.
9. Zabrania się wchodzenia do sali ćwiczeń w okryciach wierzchnich i butach.
10. Ćwiczący przebierają się w szatni wskazanej przez instruktora.
11. Szkoła nie odpowiada za przedmioty wartościowe pozostawione w szatni.
12. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniem instruktora w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowanie sprzętu i sali.
13. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
14. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
15. Po wejściu do siłowni obowiązkiem ćwiczącego jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i kompletności elementów ruchomych na których będzie ćwiczył.
16. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy natychmiast powiadomić instruktora siłowni w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody spadnie na aktualnie ćwiczącego.
17. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwigu ciężarów. Należy dokładnie nakładać tarcze na sztangę do podnoszenia ciężarów. Ćwiczenie przy sztandze wymaga szczególnego nadzoru. Przed przystąpieniem do zajęć trener sprawdza stan techniczny urządzeń.
18. Korzystając z urządzeń, zwłaszcza do podnoszenia ciężarów, ćwiczący powinien dostosować intensywność ćwiczeń i związane z tym obciążenie organizmu do swoich umiejętności oraz wieku. Podnoszenie dużych ciężarów powinno odbywać się w obecności jednego asekurującego.
19. Instruktor nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne spowodowane: doborem przez ćwiczącego urządzenia siłowni, intensywnością wykonywanych ćwiczeń oraz użytkowaniem urządzeń niezgodnie z ich przeznaczeniem.
20. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.

21. Osoby przyczyniające się do niszczenia sprzętu ponoszą pełną odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
22. Zabrania się przesuwania, podnoszenia lub innego przemieszczania urządzeń siłowni. Okna pomieszczenia siłowni nie mogą być otwierane przez ćwiczących.
23. Na terenie siłowni obowiązuje zakaz spożywania napojów alkoholowych, środków odurzających, palenia papierosów oraz używania wszelkiego typu opakowań szklanych.
24. Zabrania się korzystania z siłowni osobom pod wpływem alkoholu i środków odurzających.
25. Jednorazowy, maksymalny czas treningu wynosi - 1 godz. 30 minut.
26. W tym samym czasie z siłowni może korzystać maksymalnie 8 osób.
27. Odpłatność za korzystanie z siłowni wnosimy do sekretariatu szkoły, który jest czynny codziennie w godzinach od 7³⁰ do 16⁰⁰.
28. Zapisy można dokonywać także drogą telefoniczną pod nr: **48 3848498** lub elektroniczną, e-mail: **psp-5@pionki.pl**
29. Nieprzestrzeganie zasad określonych w regulaminie, uprawnia instruktora do nakazania osobom naruszającym porządek i bezpieczeństwo opuszczenia obiektu siłowni bez prawa zwrotu uiszczonej opłaty.
30. Osoby notorycznie naruszające postanowienia niniejszego regulaminu będą miały zakaz wstępu na obiekt.
31. Wszelkie skargi i wnioski należy zgłaszać w sekretariacie Publicznej Szkoły Podstawowej nr 5 w Pionkach.