

## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI**

1. Siłownia czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 17.00-20.00, pod nadzorem instruktora.
2. Z siłowni mogą korzystać samodzielnie wyłącznie osoby dorosłe.
3. Osoby nieletnie powyżej 15-tego roku życia mogą ćwiczyć wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub prawnych opiekunów pod nadzorem instruktora.
4. Zaleca się osobom ćwiczącym wykupienie ubezpieczenia NNW.
5. Do siłowni nie będą wpuszczane osoby w stanie wskazującym na spożycie alkoholu lub innych środków odurzających.
6. W siłowni należy zachowywać się w sposób kulturalny.
7. Ćwiczenia należy wykonywać zgodnie z przeznaczeniem urządzenia.
8. W siłowni należy ćwiczyć w stroju sportowym.
9. Ćwiczący ma prawo do korzystania ze sprawnego sprzętu, prysznicza oraz pomieszczenia (szatni) w celu przechowania odzieży na czas treningu.
10. W siłowni jednorazowo może przebywać od 2 do 10 osób plus instruktor
11. W przypadku nadmiernej liczby osób w siłowni można uzgodnić inny termin ćwiczeń.
12. W siłowni jak również w innych pomieszczeniach hali i na całym terenie Zespołu Sportowo - Rekreacyjnego obowiązuje całkowity zakaz palenia, jedzenia i picia napojów kolorowych i alkoholowych.
13. Zespół Sportowo-Rekreacyjny nie odpowiada za odniesione przez osoby ćwiczące obrażenia i urazy ciała powstałe z przyczyn niezawinionych przez zarządzającego.
14. Do siłowni nie mają wstępu osoby postronne tj. nie ćwiczące.
15. Za celowo zniszczony sprzęt oraz pomieszczenie odpowiedzialność ponosi sprawca.
16. Nieprzestrzeganie regulaminu skutkuje zakazem wstępu na siłownię.
17. Zakazuje się używania obciążeń większych niż zalecane w instrukcji obsługi urządzeń.
18. Instruktor ma prawo usunąć osoby niestosujące się do niniejszego regulaminu.
19. Prosimy o rozważne korzystanie z urządzeń znajdujących się w siłowni.
20. Dyrektor ZSR ma prawo udostępnić siłownię doświadczonym osobom ćwiczącym poza godzinami pracy instruktorów.
21. Goście mają obowiązek wpisania się do książki wejść przed każdym treningiem.

*Przewodnicząca Rady Gminy*

*/-/ mgr Barbara Koza*