

REGULAMIN SIŁOWNI

1. Siłownia służy do celów rekreacyjnych i sportowych.
2. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania regulaminu siłowni, a także kulturalnego zachowania się.
3. Z siłowni mogą korzystać, po uprzednim wykupieniu biletu/karnetu lub użyciu karty Benefit Systems:
 - osoby pełnoletnie – samodzielnie, na własną odpowiedzialność;
 - osoby, które ukończyły 13 rok życia – pod bezpośrednią opieką rodzica lub opiekuna prawnego, po podpisaniu stosownego oświadczenia (oświadczenie dostępne u instruktora siłowni).
4. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzeń siłowni należy zasięgnąć opinii lekarza co do możliwości uprawiania sportu i wykonywania określonych ćwiczeń fizycznych. GOKSiR nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kontuzje, choroby i inne rozstroje zdrowia związane z przeciwwskazaniami medycznymi do wykonywania ćwiczeń oraz z błędnym wykonywaniem ćwiczeń.
5. Zabrania się wnoszenia, spożywania, używania i pozostawiania pod wpływem alkoholu, narkotyków oraz innych substancji odurzających.
6. W pomieszczeniu siłowni przebywają wyłącznie osoby ćwiczące oraz instruktorzy.
7. W siłowni obowiązuje zmienny, sportowy ubiór i zmienne, czyste obuwie sportowe. Ze względu na zasady higieny oraz zalecenia konserwacyjne urządzeń obowiązkowe jest używanie podczas ćwiczeń ręczników.
8. Torby i ubrania powinny być pozostawione w szatni.
9. Każdy ćwiczący ma obowiązek zachowania porządku i czystości w siłowni oraz na całym obiekcie.
10. Sprzęt sportowy i urządzenia na siłowni wykorzystywane są zgodnie z ich przeznaczeniem.
11. Każdy trenujący bezpośrednio po zakończonym ćwiczeniu winien odłożyć sprzęt, z którego korzystał, na swoje miejsce.
12. Każdy z ćwiczących zobowiązany jest do stosowania odpowiednich zacisków celem zabezpieczenia sprzętu (sztang, sztangielek) przed jego demontażem w trakcie trwania ćwiczenia.
13. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów oraz w szczególności zeskakiwania z bieżni podczas jej pracy.
14. Za każde bezpośrednio spowodowane szkody w siłowni odpowiedzialny jest ćwiczący.
15. Ćwiczący są zobowiązani do zgłaszania osobie odpowiedzialnej uwag na temat zauważonych usterek czy występujących defektów sprzętu.
16. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na przyrządach należy przeprowadzić co najmniej 15 minutową rozgrzewkę.
17. Obowiązkowa jest asekuracja podczas ćwiczenia – wyciskanie leżąc.
18. Kupno biletu wstępu na siłownię jest jednoznaczne z zapoznaniem się z regulaminem.
19. Osoby, które nie będą przestrzegały niniejszego regulaminu zostaną pozbawione możliwości korzystania z siłowni.