

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI w Gminnym Ośrodku Kultury w Górzycy

- 1.** Siłownia czynna jest codziennie: poniedziałek – piątek w godz. 7:30–20:00 sobota 9:00-14:00.
- 2.** Dopuszcza się zmianę godzin i dni otwarcia siłowni za zgodą Dyrektora GOK.
- 3.** Korzystanie z siłowni jest możliwe po zapoznaniu się z regulaminem.
- 4.** Podstawą do korzystania z siłowni jest posiadanie aktualnego karnetu lub uiszczenia wpłaty.
- 5.** Osoby korzystające z siłowni oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i wykonują je na własną odpowiedzialność. Osoby z problemami zdrowotnymi, przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.
- 6.** W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
- 7.** Wejście na siłownię możliwe jest tylko w odpowiednim kompletnym stroju sportowym oraz czystym zmienionym obuwiu sportowym.
- 8.** Obsługa siłowni ma prawo odmówić wstępu na siłownię osobom bez odpowiedniego stroju sportowego do ćwiczeń, a w szczególności obuwia.
- 9.** Obsługa ma prawo wyprosić osoby łamiące postanowienia niniejszego regulaminu oraz co do których poweźmie uzasadnione podejrzenie, że będą naruszać niniejszy regulamin lub przepisy prawa, nawet jeżeli korzystanie z siłowni zostało przez te osoby opłacone i niewykorzystane.
- 10.** Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z siłowni za wiedzą i pisemną zgodą rodzica lub opiekuna (na prośbę obsługi klient ma obowiązek okazać dokument potwierdzający tożsamość).

11.Obowiązuje bezwzględny zakaz wnoszenia na siłownię jakichkolwiek dodatkowych przedmiotów np. urządzeń rejestrujących, szklanych naczyń, butelek itp.

12.GOK nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szafkach oraz w innych miejscach na terenie siłowni.

13.Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po wstępnym instruktażu.

14.Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować.

15.Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę siłowni.

16.Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.

17.Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami instruktora w sposób bezpieczny. tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.

18.Przed ćwiczeniem należy sprawdzić stan urządzenia, wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać instruktorowi.

19.Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych, o uszkodzeniach należy niezwłocznie powiadomić obsługę siłowni.

20.Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.

21.Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.

- 22.**Ćwiczenia z większym obciążeniem wykonywać przy asekuracji drugiej osoby lub instruktora.
- 23.**Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko w sposób zalecony przez instruktora.
- 24.**Szkolne grupy zorganizowane mogą korzystać z siłowni pod opieką nauczyciela z odpowiednimi uprawnieniami, instruktora lub trenera po wcześniejszej rezerwacji.
- 25.** Do prowadzenia ćwiczeń/szkoleń na siłowni i urządzeniach siłowni uprawnieni są przede wszystkim trenerzy i instruktorzy mający stosowne uprawnienia.
- 26.** Osoby ćwiczące będą ponosić odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia /szkody na terenie siłowni.
- 27.** Za szkody wyrządzone przez dzieci odpowiada opiekun grupy, rodzice lub prawni opiekunowie.
- 28.**GOK nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń siłowni oraz nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
- 29.**Organizowanie zawodów sportowych czy wykorzystanie siłowni do innych celów jest możliwe jedynie za pisemną zgodą Dyrektora GOK.
- 30.**Osoby naruszające niniejszy regulamin lub zakłócające porządek publiczny, będą usuwane z siłowni niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy na drogę postępowania w sprawach o wykroczenia.
- 31.**Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania niniejszego regulaminu, który wchodzi w życie z dn. 01.01.2016 r.
- 32.**Wszystkie skargi i wnioski należy składać do Dyrektora GOK. – biuro CSPN