

# REGULAMIN KORZYTSANIA Z SIŁOWNI

## CENTRUM SPORTOWEGO WESOLANDIA

1. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania niniejszego regulaminu.
2. Z siłowni mogą korzystać:
  - a. osoby zdrowe, na własną odpowiedzialność,
  - b. osoby, które wykupiły bilet lub karnet uprawniający do ćwiczeń w siłowni,
  - c. samodzielnie osoby, które ukończyły 18 lat. Osoby młodsze mogą korzystać z siłowni wyłącznie pod opieką opiekunów - osób dorosłych.
3. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do bezwzględnego posiadania: ręcznika jako podkładki na ławy i siedziska, stroju sportowego oraz czystego sportowego obuwia. Torby oraz dodatkowe ubrania powinny być pozostawione w przebieralni bądź szatni.
4. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do zapoznania się z instrukcjami w postaci piktogramowej umieszczonej na urządzeniach i ich stosowania. Wykonywanie ćwiczeń powinno odbywać się po przeprowadzeniu indywidualnej rozgrzewki.
5. Wskazane jest aby w celu uniknięcia przeciążeń lub kontuzji wykonywać ćwiczenia stosując stopniowe, od najmniejszego do największego dla możliwości ćwiczącego obciążenia.
6. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do zachowywania się w sposób bezpieczny, spokojny i kulturalny, nie stwarzania sytuacji zagrażających bezpieczeństwu oraz zdrowiu ich samych jak i innych użytkowników.
7. Bezwzględnie po zakończeniu ćwiczeń, należy uprzątnąć stanowisko, a w szczególności: odłożyć na miejsce używane sztangielki na stojak, odłożyć gryf w wyznaczone miejsce, umieścić pierścienie i krążki obciążeń na stojakach.
8. Bezwzględnie po zakończeniu ćwiczeń, należy w miejsca stykania ciała na ławach, siedziskach, uchwytach lub podłodze, i innych miejscach gdzie pozostały widoczne ślady potu, naskórka lub innych organiczne ślady, należy zdezynfekować te miejsca przy pomocy ręczników papierowych i przygotowanego preparatu.
9. Nie wskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
10. Na terenie siłowni zabrania się:
  - a. przebywania w stanie nietrzeźwości, po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających, przyjmowania substancji medycznych podczas przebywania w siłowni,
  - b. zachowań agresywnych lub niestosownych wobec innych użytkowników,
  - c. korzystania osobom, których objawy zewnętrzne wskazują na: zakaźne choroby skóry lub inne choroby zakaźne, otwarte skaleczenia, trudno gojące się rany, brak higieny osobistej, częste iniekcje dożylnie na kończynach, widoczne objawy chorób górnych dróg oddechowych (katar, kaszel), trudności w oddychaniu, zaburzenia równowagi,
  - d. siadania na ławach i siedziskach siłowni w bezpośrednim kontakcie powierzchni ciała lub spoconego stroju użytkownika, bez podłożonego ręcznika,
  - e. przebywania w siłowni w kostiumach kąpielowych suchych lub mokrych,
  - f. wchodzenia nogami na siedziska i ławy,
  - g. gwałtownego opuszczania lub rzucania obciążeń podczas ćwiczeń na przyrządach, ćwiczeń wolnych z użyciem sztangielek, gryfów, krążków ze względów bezpieczeństwa ćwiczącego i innych użytkowników oraz możliwości powstawania uszkodzeń podłogi, ścian lub innych urządzeń. W przypadkach uzasadnionych i udowodnionych użytkownik, który spowoduje wskazane uszkodzenia zostanie obciążony kosztami naprawy,

- h. zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek,
  - i. niszczenia wyposażenia.
11. Ze względu na znaczne obciążenie ustrojowe organizmu podczas ćwiczeń siłowych zaleca się przeprowadzanie regularnych badań lekarskich w celu potwierdzenia braku przeciwwskazań do ćwiczeń na siłowni.
  12. Osoby o niestabilnym stanie zdrowia powinny korzystać z siłowni ze szczególną ostrożnością, po skonsultowaniu się ze swoim lekarzem. Centrum Sportowe Wesolandia nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki dla zdrowia tych osób podczas ich przebywania w siłowni.
  13. Wszelkie skaleczenia, urazy oraz pogorszenie samopoczucia winny być niezwłocznie zgłaszane najbliższemu pracownikowi Obiektu.