Regulamin siłowni w obiekcie Centrum Kultury i Rekreacji w Koziegłowach z dn. 15 lutego 2018 r.

1. Siłownia w obiekcie Centrum Kultury i Rekreacji w Koziegłowach jest własnością Gminy Czerwonak.
2. Administratorem siłowni w obiekcie Centrum Kultury i Rekreacji w Koziegłowach jest Centrum Rozwoju Kultury Fizycznej AKWEN w Czerwonaku, ul. Leśna 6, 62-004 Czerwonak, tel. 61 812 14 04, www.akwenczerwonak.pl.
3. Każda osoba korzystająca z siłowni jest zobowiązana do zapoznania się z przepisami Regulaminu obowiązującego na jej terenie i podporządkowania się jego zapisom i poleceniom obsługi.
4. Siłownia jest otwarta codziennie w godz. od 6:30 do 22:00. Zabrania się przebywania na terenie siłowni poza wyznaczonymi godzinami otwarcia.
5. W przypadku organizowania imprez sportowych lub zajęć zorganizowanych administrator obiektu ma prawo do zmiany harmonogramu korzystania z siłowni, zamknięcia jej w całości lub części.
6. Kierownictwo lub upoważniony pracownik siłowni (trener, instruktor) może czasowo ograniczyć wstęp na siłownię ze względu na przekroczenie maksymalnej ilości osób korzystających lub w przypadku, gdy ilość osób stwarzałaby sytuacje zagrożenia dla użytkowników.
7. Użytkownicy będą wpuszczani na siłownię nie później niż 30 minut przed jej zamknięciem.
8. Grupy zorganizowane przed wejściem na teren obiektu zobowiązane są zgłosić się do recepcji i uzgodnić warunki korzystania z obiektu.
9. Każda osoba korzystająca z urządzeń i sprzętu sportowego znajdujących się w siłowni jest zobowiązana do zapoznania się z ich instrukcją obsługi i użytkowania oraz do ich bezwzględnego przestrzegania.
10. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, dla zachowania bezpieczeństwa, każda osoba powinna sprawdzić stan urządzenia, z którego będzie korzystała, a w przypadku zauważenia usterek lub powzięcia jakichkolwiek innych wątpliwości dotyczących stanu sprzętu, zgłosić ten fakt instruktorowi lub innej osobie upoważnionej.
11. Siłownia jest przeznaczona do indywidualnej rekreacji oraz prowadzenia grupowych zajęć rekreacyjno-siłowych.

12. Z siłowni wolno korzystać wyłącznie w obecności pracownika obiektu.
13. Z siłowni w pełnym wymiarze godzin otwarcia mogą korzystać osoby, które posiadają ważny karnet na siłownię lub wykupiły wejścia jednorazowe.
14. Karnet wystawiony na dany miesiąc lub w odpowiednich ramach czasowych (od-do) musi być wykorzystany w danym miesiącu lub w określonych ramach czasowych, nie ma możliwość jego przedłużenia (niezależnie od zdarzeń losowych czy sytuacji osobistej klienta) oraz zwrotu kosztów.
15. W celu uzyskania pomocy, osoby niepełnosprawne lub ich opiekunowie proszeni są o zgłoszenie się w recepcji.
16. Każdy korzystający z siłowni przebywa w niej na własną odpowiedzialność i ponosi ryzyko związane z amatorskim uprawianiem sportu.
17. 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. Korzystający z usług siłowni zobowiązani są do dostosowania intensywności i rodzaju ćwiczeń do stanu swojego zdrowia i aktualnej kondycji fizycznej. Osoby z problemami zdrowotnymi korzystają z siłowni na własną odpowiedzialność.
18. Na terenie siłowni nie zapewnia się opieki medycznej.
19. O wszelkich sytuacjach wypadkowych, zagrażających życiu i zdrowiu użytkowników oraz nieprawidłowej pracy urządzeń należy bezwzględnie powiadomić personel obiektu.
20. Z siłowni mogą korzystać osoby:
    1) pełnoletnie, które ukończyły 18 lat – samodzielnie, na własną odpowiedzialność;
    2) małoletnie od 14 lat włącznie – za pisemną zgodą rodziców / opiekunów prawnych potwierdzoną własnoręcznym podpisem rodziców / opiekunów prawnych złożonym na oświadczeniu.
21. Z siłowni nie mogą korzystać osoby, które nie ukończyły 14 lat.
22. Z siłowni należy korzystać w stroju oraz obuwiu sportowym (czystym, na płaskiej podeszwie, bez kolców i kołków, niepozostawiającym podczas użytkowania zabrudzeń, rys, itp.). Ze względów higienicznych oraz zaleceń konserwacyjnych sprzętu, obowiązkowe jest używanie ręczników, które kładziemy na użytkowane stanowiska do ćwiczeń.
23. Zmiana ubrania wierzchniego na strój sportowy odbywa się w szatni.
24. Przed wyjściem z szatni należy sprawdzić, czy szafka została zamknięta. W szafkach można

przechowywać wyłącznie przedmioty służące korzystaniu z siłowni, w szczególności odzież zmienną, kosmetyki przeciętnej wartości, ręczniki itp. Administrator obiektu oświadcza, że nie posiada zabezpieczeń gwarantujących zabezpieczenie mienia znacznej wartości przed utratą, kradzieżą, zniszczeniem.

25. Po zakończeniu korzystania z usług siłowni należy oddać w kasie kluczyki od szafki.
26. Za zniszczenie lub zgubienie czytnika kodującego (paska na siłownię) lub żetonu do szatni, pobierana jest opłata wg. cennika.
27. Rzeczy znalezione na terenie obiektu należy przekazać do szatni. Rzeczy znalezione po identyfikacji ich przez właściciela wydaje się w okresie 7 dni od daty pozostawienia.
28. Zabronione jest wszelkie postępowanie zagrażające bezpieczeństwu: własnemu lub innych użytkowników siłowni, stanowi sanitarno-higienicznemu obiektu, w szczególności:
    1) przebieranie się poza szatnią;
    2) wchodzenie w innym stroju i obuwiu niż sportowe;
    3) przebywanie w stanie wskazującym na stan intoksykacji;
    4) wnoszenie i spożywanie napojów alkoholowych oraz środków odurzających;
    5) palenie tytoniu i używanie otwartego ognia;
    6) żucie gumy i spożywanie pokarmów;
    7) wnoszenie opakowań szklanych, puszek, ostrych narzędzi, broni oraz innych niebezpiecznych przedmiotów;
    8) zaśmiecanie i zanieczyszczanie terenu siłowni;
    9) niszczenie urządzeń i wyposażenia siłowni;
    10) wnoszenie przedmiotów utrudniających komunikację;
    11) hałasowanie, przeszkadzanie ćwiczącym oraz innym osobom przebywającym na terenie siłowni;
    12) wchodzenie na konstrukcję przyrządów w innych miejscach niż do tego przeznaczone;
    13) ustawianie na przyrządach jakichkolwiek przedmiotów i sprzętu (torebek, butelek, itp.);
    14) wykonywanie ćwiczeń siłowych bez rozgrzewki;
    15) ćwiczenie z niespiętymi, długimi włosami oraz z biżuterią i ozdobami, mogącymi spowodować uszkodzenie ciała;
    16) korzystanie ze sprzętu sportowego, dokonywanie jakiejkolwiek modyfikacji przyrządów oraz przemieszczanie wyposażenia ruchomego bez zgody personelu;
    17) korzystanie ze sprzętu sportowego oraz wyposażenia siłowni niezgodnie z ich

przeznaczeniem;
18) wykonywanie ćwiczeń siłowych na ławce w pozycji leżącej oraz treningu z dużymi obciążeniami, bez asekuracji instruktora lub osób współćwiczących;
19) gwałtowne opuszczanie ciężarów umieszczonych na stosach;
20) wkładanie kończyn pomiędzy ruchome części segmentów przyrządów;
21) zakładanie na sztangę talerzy niezabezpieczonych zaciskami i o różnej wadze po obu końcach sztangi;
22) ćwiczenie luźnymi przyborami poza miejscami do tego wyznaczonymi;
23) ćwiczenie przy użyciu stojaków do sztangi ustawionych na różnych wysokościach;
24) wykonywanie ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych;
25) prowadzenie działalności szkoleniowej i zarobkowej bez zgody jednostki zarządzającej (dotyczy również prowadzenia treningów personalnych).
29. Noszenie okularów i szkieł kontaktowych odbywa się na własne ryzyko użytkownika.
30. Wnoszenie i korzystanie na terenie obiektu z własnego sprzętu sportowego i rekreacyjnego może odbywać
się wyłącznie po uzyskaniu zgody administratora obiektu.
31. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
32. Osoby przebywające na terenie obiektu i naruszające porządek publiczny, dobre obyczaje, w tym używające wulgaryzmów, stwarzające zagrożenie dla innych osób przebywających w obiekcie, a także osoby niestosujące się do przepisów niniejszego Regulaminu i do zaleceń służb porządkowych lub pracowników mogą zostać usunięte z terenu obiektu (bez zwrotu kosztów), niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy na drogę postępowania karnego i cywilnego.
33. Na terenie obiektu znajduje się system monitoringu wizyjnego wraz z zapisem, a nagrania z kamer mogą być podstawą do pociągnięcia do odpowiedzialności w stosunku do użytkowników, którzy nie stosują się do regulaminów oraz instrukcji. Kierownictwo obiektu gwarantuje, że monitoring prowadzony jest w sposób nienaruszający godności i prywatności użytkowników.
34. O innych sprawach nieobjętych niniejszym Regulaminem decydują przepisy ogólne oraz jednostka zarządzająca.