

## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI HALI SPORTOWO - REHABILITACYJNEJ W DREZDENKU**

1. Korzystanie z siłowni jest możliwe po zapoznaniu się z Regulaminem
2. Podstawą do korzystania z siłowni jest zakup biletu jednorazowego wstępu u instruktora Hali.
3. 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.
4. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
5. Wejście na siłownię możliwe jest tylko w odpowiednim kompletnym stroju sportowym oraz czystym zmienionym obuwiu sportowym.
6. Obowiązkowo należy korzystać z ręcznika podczas ćwiczeń.
7. Obsługa Hali ma prawo odmówić wstępu na siłownię osobom bez odpowiedniego stroju sportowego do ćwiczeń, a w szczególności obuwia.
8. Osoba małoletnia, która ukończyła 15 lat, zwana dalej „Małoletnim”, może korzystać z siłowni, za pisemną zgodą opiekuna prawnego, złożoną na formularzu, stanowiącym załącznik do niniejszego Regulaminu.
9. Zgodę na korzystanie z usług i urządzeń siłowni przez Małoletniego podpisuje własnoręcznie jej opiekun prawny - osobiście u obsługi Hali, dokumentując jednocześnie wiek małoletniego. Zgoda obejmuje przyjęcie pełnej odpowiedzialności za Małoletniego, jego uczestnictwo w zajęciach oraz ich następstwa
10. Małoletni zobowiązany jest stosować się do zaleceń instruktora (trenera) oraz wykonywać ćwiczenia i korzystać ze sprzętu dostosowanego do swojego wieku, swoich możliwości i rozwoju fizycznego.
11. W przypadku nieprawidłowego wykonywania ćwiczeń, instruktor Hali jest uprawniony zwrócić uwagę Małoletniemu. Jeśli mimo wcześniejszego upomnienia, Małoletni nie wykonuje ćwiczeń w sposób prawidłowy, Hala zastrzega sobie możliwość zakazania małoletniemu ćwiczeń na danym urządzeniu bądź nakazać Małoletniemu przerwanie korzystania z siłowni.
12. Osoby Małoletnie zobowiązane są do przestrzegania wszystkich pozostałych zasad niniejszego Regulaminu.
13. Na siłowni obowiązuje zakaz wstępu dzieciom poniżej 15 roku życia **z wyjątkiem grup zorganizowanych, pozostających pod opieką trenera, instruktora, nauczyciela**
14. Hala nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione rzeczy.
15. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po zapoznaniu się z instrukcją urządzenia.

16. Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować. Ćwiczenia z większym obciążeniem należy wykonywać przy asekuracji drugiej osoby.
17. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę Hali.
18. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
19. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.
20. Przed ćwiczeniem należy sprawdzić stan urządzenia -wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać instruktorowi Hali lub obsłudze.
21. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
22. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
23. Nie wskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
24. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko w sposób zalecony przez instruktora Hali.
25. Szkolne grupy w ramach lekcji wychowania fizycznego mogą korzystać z siłowni pod opieką nauczyciela (trenera)
26. Obsługa ma prawo wyprosić osoby łamiące postanowienia niniejszego regulaminu oraz co do których powzięcie uzasadnione podejrzenie, że będą naruszać niniejszy regulamin lub przepisy prawa, nawet jeżeli korzystanie z siłowni zostało przez te osoby opłacone i niewykorzystane.
27. Osoby ćwiczące będą ponosić odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia/szkody na terenie siłowni.
28. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada opiekun grupy lub rodzice.
29. Hala nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń siłowni oraz nieprzestrzegania regulaminu zasad bezpieczeństwa.
30. Wszystkie skargi i wnioski należy składać do **Dyrektora Hali**.