

Regulamin korzystania z siłowni

1. Zarządcą siłowni jest jednostka budżetowa Gminy Krasne – Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej w Krasnem.
2. Siłownia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 17.00-21.00.
3. Siłownia jest monitorowana całodobowo, zgodnie z przepisami i procedurami obowiązującymi w szkole.
3. Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za utratę, uszkodzenie lub zniszczenie rzeczy wniesionych na teren siłowni i Szkoły, a ponadto nie odpowiada za rzeczy pozostawione przez użytkowników.
4. Użytkownicy siłowni zobligowani są posiadać: strój sportowy; zmienne, czyste obuwie sportowe(na jasnej podeszwie); ręcznik przeznaczony wyłącznie do treningu, który ze względów higienicznych przed rozpoczęciem ćwiczeń należy rozkładać na urządzeniach.
5. Po zakończeniu ćwiczenia Użytkownik zobowiązany jest odłożyć urządzenie/sprzęt na miejsce jego usytuowania.
6. Z siłowni mogą korzystać wyłącznie Użytkownicy, których stan zdrowia pozwala na wykonywanie ćwiczeń fizycznych. Użytkownicy wykonują ćwiczenia wyłącznie na własne ryzyko i własną odpowiedzialność. Osoba mająca wątpliwości w stosunku do swojego stanu zdrowia powinna zasięgnąć opinii lekarza.
7. W pomieszczeniu siłowni mogą przebywać tylko osoby ćwiczące.
8. Obsługa siłowni ma prawo odmówić wstępu na siłownię osobom bez odpowiedniego stroju sportowego do ćwiczeń, a w szczególności obuwia.
9. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po zapoznaniu się z instrukcją urządzenia.
10. 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 lub obsługi siłowni.
11. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę siłowni.
12. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.

13. Z siłowni mogą korzystać osoby, które posiadają ważny karnet lub wykupiły jednorazowe wejście na siłownię. Cennik dostępny jest w sekretariacie Szkoły i u obsługi siłowni.

14. Użytkownik wykupujący karnet lub bilet na siłownię akceptuje jednocześnie postanowienia niniejszego regulaminu.

15. Wykupiony bilet lub karnet nie uwzględnia ubezpieczenia.

16. Każda osoba korzystająca pierwszy raz z siłowni ma obowiązek zgłosić się do pracownika obecnego na siłowni w celu zapoznania się z zasadami bezpiecznego korzystania z urządzeń i sposobem wykonywania ćwiczeń.

17. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z siłowni wyłącznie w obecności rodziców lub opiekunów.

19. W pomieszczeniach siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz palenia i spożywania alkoholu. Zabrania się uczestnictwa w ćwiczeniach po spożyciu jakiegokolwiek dawki alkoholu lub innych środków odurzających oraz w przypadku złego samopoczucia.

21. Ćwiczący powinien poinformować instruktora siłowni o wszelkich chorobach i dolegliwościach.

22. Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za wypadki będące wynikiem nie stosowania się do regulaminu, programu i instrukcji zalecanych przez instruktora.

23. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na urządzeniach treningowych dla zachowania bezpieczeństwa, korzystający, winien sprawdzić stan techniczny urządzenia, z którego będzie korzystał i w przypadku zauważenia usterek zgłosić ten fakt pracownikowi siłowni. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.

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

22. Nie wolno wносить do siłowni szklanych i otwartych naczyń oraz ostrych metalowych narzędzi

25. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach oraz dezynfekcji urządzeń, na których ćwiczyły.

27. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.

28. Za wypadki i zdarzenia wynikające z nieprzestrzegania regulaminu siłowni i zaleceń pracownika siłowni dotyczących bezpieczeństwa oraz zawartych w instrukcjach obsługi poszczególnych urządzeń treningowych Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej w Krasnem nie ponosi odpowiedzialności.

30. Osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy niniejszego regulaminu będą usuwane z siłowni.

31. Każdy Użytkownik zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu

33. Wszelkie skargi i wnioski należy zgłaszać pisemnie do Dyrektora Szkoły Podstawowej w Krasnem.