

Regulamin korzystania z siłowni przy Szkole Podstawowej nr 1 im. Armii Krajowej w Szywnaldzie

1. Godziny otwarcia:

- wtorek: 14:00 – 20:30
- czwartek: 14:00 – 20:30
- sobota: 7:00 – 14:00

2. Zmiany godzin otwarcia:

Dopuszcza się zmianę godzin i dni otwarcia siłowni wyłącznie za zgodą Dyrektora Gminnego Centrum Kultury i Bibliotek w Skrzyszowie w porozumieniu z Dyrektorem Szkoły Podstawowej nr 1 im. Armii Krajowej w Szywnaldzie.

3. Korzystanie z siłowni:

- z siłowni może korzystać młodzież od 13 do 15 roku życia WYŁĄCZNIE pod opieką rodzica/opiekuna prawnego oraz po podpisaniu przez rodzica/opiekuna prawnego stosownego oświadczenia, pod nadzorem trenera personalnego,
- młodzież od 16 roku życia po podpisaniu stosownego oświadczenia przez rodzica/opiekuna prawnego, pod nadzorem trenera personalnego
- osoby pełnoletnie.

Korzystanie z siłowni jest możliwe po zapoznaniu się z regulaminem i pod opieką instruktora (lub po przeszkoleniu wstępnym). Podstawą do korzystania z siłowni jest zakup karnetu.

4. Oświadczenie o braku przeciwwskazań:

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 i zgłosić problemy zdrowotne trenerowi.

5. Osoby przebywające na siłowni:

W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące, opiekunowie osób małoletnich, (tj. 13-15 lat) oraz instruktorzy.

6. Strój sportowy:

Wejście na siłownię możliwe jest tylko w odpowiednim kompletnym stroju sportowym oraz czystym, zmienionym obuwiu sportowym.

7. Wnoszenie przedmiotów na siłownię:

Dozwolone jest wnoszenie na siłownię wyłącznie niezbędnych rzeczy:

- ręcznik
- woda
- telefon.

8. Ręcznik:

Obowiązkowo należy korzystać z ręcznika podczas ćwiczeń.

9. Odmowa wstępu:

Obsługa siłowni ma prawo odmówić wstępu na siłownię osobom:

- małoletnim, gdy nie spełniają warunków regulaminu zawartych w pkt 3.,
- bez odpowiedniego stroju sportowego,
- bez czystego obuwia sportowego,
- zachowującym się w sposób nieodpowiedni,
- stanowiącym zagrożenie dla bezpieczeństwa innych osób,
- będącym pod wpływem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych.

10. Odpowiedzialność za rzeczy:

Obsługa siłowni, dyrektor i pracownicy szkoły nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w szatni.

11. Korzystanie z urządzeń:

Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po zapoznaniu się z instrukcją urządzenia lub po przeszkoleniu przez instruktora. 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 instruktora.

12. Złe samopoczucie:

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

13. Rozgrzewka:

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

14. Zalecenia instruktora:

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

15. Stan urządzeń:

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

16. Uszkodzone urządzenia:

Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.

17. Przeznaczenie urządzeń:

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

18. Zajmowanie stanowisk:

Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.

19. Uporządkowanie sprzętu:

Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko w sposób zgodny z zaleceniami instruktora.

20. Postanowienia końcowe:

W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem decyzję podejmuje Dyrektor Gminnego Centrum Kultury i Bibliotek w Skrzyszowie w porozumieniu z Dyrektorem Szkoły Podstawowej nr 1 im. Armii Krajowej w Szywnaldzie.

DYREKTOR
Gminnego Centrum Kultury i Bibliotek
w SKRZYSZOWIE
Danuta Flamenhaft