

## **REGULAMIN SIŁOWNI W GMINNEJ HALI SPORTOWEJ W MACIEJOWICACH**

Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do zapoznania się i przestrzegania regulaminu siłowni, a także do kulturalnego zachowania się.

1. Z siłowni mogą korzystać osoby, które wykupiły jednorazowe wejście na siłownię lub posiadają ważny karnet, którym może posługiwać się tylko właściciel.
2. Po przyjściu do klubu należy zameldować się w recepcji i pozostawić tam karnet na czas ćwiczeń lub wykupić jednorazowe wejście.
3. Każda osoba korzystająca z siłowni otrzyma na czas zajęć kluczyk do szafki w szatni, za który należy zostawić zastaw.
4. Do uczestnictwa w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy, a przede wszystkim obuwie zamienne z czystą podeszwą, inne od tego, w którym się przyszło do obiektu; ze względów higienicznych wskazane jest posiadanie ręcznika.
5. Karnet wystawiony na dany miesiąc lub w odpowiednich ramach czasowych (od-do) musi być wykorzystany w danym miesiącu lub określonych ramach czasowych, nie ma możliwości jego przedłużenia (niezależnie od zdarzeń losowych czy sytuacji osobistej klienta).
6. Nie wykorzystany karnet przepada i nie należy się za niego zwrot pieniędzy.
7. Osoba chcąc skorzystać z siłowni powinna zasięgnąć opinii lekarza odnośnie swojego stanu zdrowia.
8. Klub zaleca przeprowadzenie badań kontrolnych.
9. W przypadku złego samopoczucia, urazów, kontuzji, wszelkich problemów zdrowotnych oraz ciąży należy poinformować o tym instruktora.
10. Zabrania się uczestnictwa w ćwiczeniach po spożyciu jakiegokolwiek dawki alkoholu lub innych środków odurzających oraz w przypadku złego samopoczucia.
11. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po wstępnym instruktażu.
12. Wskazana jest asekuracja podczas pod czas ćwiczenia – wyciskanie leżąc.
13. Każda osoba korzystająca ze sprzętu na siłowni, a w szczególności z wolnych ciężarów, hantli, sztang i talerzy sprzęta po sobie i odnosi na właściwe miejsce używane podczas ćwiczeń przedmioty.
14. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.

15. Klub nie ponosi odpowiedzialności za wypadki będące wynikiem niestosowania się do programu i instrukcji zalecanych przez instruktora bądź obsługę.

16. Klub nie odpowiada za brak miejsca na urządzeniach siłowych spowodowany nadmierną ilością ćwiczących osób.

17. Dzieci poniżej 16 roku życia mają zakaz wstępu na siłownię, bez pełnoletniego opiekuna, instruktora który będzie sprawował pieczę oraz dbał o bezpieczeństwo nieletniego.

18. Młodzież powyżej szesnastego roku życia może korzystać z siłowni po przyniesieniu podpisanego przez Rodzica/ Opiekuna stosownego oświadczenia.

19. W razie korzystania z siłowni osoby niepełnoletniej, wymagana jest zgoda Rodzica/ Opiekuna. Jednocześnie rodzic jest poinformowany iż dziecko wykonuje ćwiczenia samodzielnie, oraz że obsługa hali nie ponosi odpowiedzialności za wypadki będące wynikiem niestosowania się do programu i instrukcji zalecanych przez instruktora bądź obsługę.

20. Zgodę na korzystanie z siłowni osoby niepełnoletniej podpisuje Rodzic/ opiekun osobiście w recepcji, gdzie uzyska wszelkich niezbędnych informacji.

21. Klient wykupujący karnet na siłownię lub jednorazowe wejście akceptuje jednocześnie postanowienia niniejszego regulaminu.

22. W przypadku niestosowania się do postanowień niniejszego regulaminu, klient może zostać wyproszony z siłowni oraz karnet na siłownię może zostać unieważniony bez zwrotów jakichkolwiek kosztów.

23. Klub nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez opieki, które nie są zamknięte w szafkach

**WÓJT**  
Tomasz Kwiatkowski