



Regulamin siłowni

1. Siłownia jest obiektem administrowanym przez Agencję Rozwoju Miasta Siedlce Sp. z o.o., zwanej dalej ARMS.
2. Siłownia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00- 21:30.
3. Użytkownikami siłowni są:
 - Grupy szkolne pod opieką osoby prowadzącej zajęcia - do 15 osób ćwiczących
 - Grupy zorganizowane (Kluby, Stowarzyszenia) pod opieką instruktora – trenera
4. Osoby niepełnoletnie do lat 16 mogą korzystać z urządzeń siłowni pod nadzorem nauczycieli.
5. Przed skorzystaniem z siłowni należy zapoznać się z regulaminem oraz instrukcjami użytkownika i obsługi urządzeń treningowych.
6. Wszystkie osoby korzystające z siłowni winny obowiązkowo podporządkować się przepisom regulaminu i instrukcji korzystania z jej urządzeń. Osoby naruszające porządek, przepisy regulaminu lub obowiązujących instrukcji urządzeń treningowych będą zmuszone do opuszczenia siłowni.
7. Na siłownię obowiązują: strój i buty na zmianę. Za względu na higienę oraz zalecenia konserwacyjne sprzętu obowiązkowe jest również używanie rękawiczek, które powinny być kładzione na używane stanowiska ćwiczeń.
8. Nauczyciel/ trener zobowiązany jest udzielić instruktażu o sposobie obsługi maszyn i urządzeń znajdujących się na wyposażeniu siłowni oraz wprowadzić w ćwiczenia siłowe osoby, które pierwszy raz uczestniczą w zajęciach. W przypadku nieznajomości zasad korzystania z urządzeń należy zwrócić się do pracownika ARMS.
9. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na urządzeniach treningowych dla zachowania bezpieczeństwa, korzystający winni sprawdzić stan techniczny urządzenia, z którego będzie korzystał. W przypadku zauważenia usterek zgłosić ten fakt pracownikowi ARMS.
10. **Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.**
11. **Przebywającym na terenie obiektu zabrania się palenia tytoniu, spożywania alkoholu i stosowania środków odurzających.**
12. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się w sposób bezpieczny tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowanie sprzętu i sali.
13. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
14. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwigu ciężarów.
15. Dokładnie należy zakładać tarcze na sztangę do podnoszenia ciężarów. Ćwiczenia przy sztangach do podnoszenia wymagają szczególnego nadzoru.
16. Po zakończeniu ćwiczeń, urządzenia treningowe, z których korzystano winny być pozostawione w należyтым stanie technicznym. Każda osoba korzystająca ze sprzętu na siłowni, w szczególności z wolnych ciężarów, hantli, sztang i talerzy sprzęta po sobie i odnosi na właściwe miejsce używane podczas ćwiczeń przedmioty.
17. Osoby korzystające z urządzeń treningowych czynią to na własną odpowiedzialność.
18. Osoby dopuszczające się zniszczenia lub uszkodzenia sprzętu ponoszą pełną odpowiedzialność za powstałą szkodę.
19. Osoba korzystająca z siłowni powinna zasięgnąć opinii lekarza odnośnie swojego stanu zdrowia.
20. Pracownik ARMS. ma prawo przerwać ćwiczenia jeśli stan zdrowia użytkownika siłowni nie pozwala na ich kontynuowanie i w razie potrzeby wezwać lekarza pogotowia ratunkowego.
21. ARMS nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń będących na wyposażeniu siłowni.
22. ARMS nie ponosi odpowiedzialności za wypadki będące wynikiem niestosowania się do instrukcji zalecanych do ćwiczenia na poszczególnych przyrządach.
23. ARMS nie ponosi odpowiedzialności za wartościowe przedmioty pozostawione na obiekcie.
24. Wnioski i skargi należy składać do Kierownika Obiektów Sportowych.

Zarząd Agencji Rozwoju Miasta Siedlce
Sp. z o.o.