

## 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 niedzieli w godzinach **8:00 - 21:30** (siłownia przy ul. B. Prusa 6)
  - od poniedziałku do niedzieli w godzinach **6:00 - 21:30** (siłownia przy ul. Jana Pawła II 6)
3. Użytkownikami siłowni są:
  - Grupy szkolne pod opieką osoby prowadzącej zajęcia
  - Grupy zorganizowane (Kluby, Stowarzyszenia) pod opieką instruktora – trenera
  - Klienci indywidualni
4. Na siłowni może przebywać max 35 osób ćwiczących.
5. Osoby niepełnoletnie do 16 roku życia mogą korzystać z urządzeń siłowni pod nadzorem nauczycieli/ trenera lub opiekunów prawnych.
6. Osoby niepełnoletnie powyżej 16 roku życia mogą korzystać z siłowni po uprzednim złożeniu oświadczenia przez rodzica/ opiekuna prawnego wyrażającego zgodę na uczęszczanie i korzystanie z siłowni. W/w oświadczenie rodzic / opiekun prawny składa osobiście w recepcji siłowni..
7. Przed skorzystaniem z siłowni należy zapoznać się z regulaminem oraz instrukcjami użytkowania i obsługi urządzeń treningowych.
8. 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.
9. Wstęp na siłownię odbywa się po wykupieniu ważnego biletu w kasie Parku Wodnego Siedlce lub w kasie Ośrodka Sportu ARMS bądź weryfikacji Siedleckiej Karty Sportowej.
10. Na terenie obiektu znajduje się system monitoringu wizyjnego wraz z zapisem nagrania z kamer mogą być podstawą do pociągnięcia do odpowiedzialności w stosunku do użytkowników, którzy nie stosują się do regulaminu oraz instrukcji. Kierownictwo obiektu gwarantuje, iż monitoring powadzony jest w sposób nie naruszający dóbr osobistych oraz godności użytkowników.
11. Na siłowni obowiązuje: strój i buty na zmianę. Ze względu na higienę oraz zalecenia konserwacyjne sprzętu **obowiązkowe jest również używanie ręczników, które powinny być kładzione na używane stanowiska ćwiczeń.**
12. 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.
13. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na urządzeniach treningowych dla zachowania bezpieczeństwa, korzystający winien sprawdzić stan techniczny urządzenia, z którego będzie korzystał. W przypadku zauważenia usterek należy zgłosić ten fakt pracownikowi ARMS.
14. **Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.**
15. **Przebywającym na terenie obiektu zabrania się palenia tytoniu, spożywania alkoholu i stosowania środków odurzających.**
16. **Osoby pod wpływem alkoholu nie mogą przebywać na terenie siłowni.**
17. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się w sposób bezpieczny tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowanie sprzętu i sali.
18. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
19. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwigu ciężarów.
20. Dokładnie należy zakładać tarcze na sztangę do podnoszenia ciężarów oraz zabezpieczyć za pomocą zacisków. Ćwiczenia przy sztangach do podnoszenia wymagają szczególnego nadzoru.
21. Po zakończeniu ćwiczeń, urządzenia treningowe, z których korzystano winny być pozostawione w należytych 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.
22. Zabrania się wnoszenia i korzystania na terenie obiektu z własnego sprzętu sportowego i rekreacyjnego.
23. Osoby korzystające z urządzeń treningowych czynią to na własną odpowiedzialność.
24. Osoby dopuszczające się zniszczenia lub uszkodzenia sprzętu ponoszą pełną odpowiedzialność za powstałą szkodę.
25. Osoba korzystająca z siłowni powinna zasięgnąć opinii lekarza odnośnie swojego stanu zdrowia.
26. Pracownik ARMS ma prawo przerwać ćwiczenia jeśli stan zdrowia użytkownika siłowni nie pozwala na ich kontynuowanie i w razie potrzeby wezwać lekarza pogotowia ratunkowego.
27. ARMS nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń będących na wyposażeniu siłowni.
28. ARMS nie ponosi odpowiedzialności za wypadki będące wynikiem niestosowania się do instrukcji zalecanych do ćwiczenia na poszczególnych przyrządach.
29. ARMS nie ponosi odpowiedzialności za wartościowe przedmioty pozostawione na obiekcie.
30. Wnioski i skargi należy składać do Kierownika Obiektów Sportowych.