

**REGULAMIN  
KORZYSTANIA Z SIŁOWNI**

1. Siłownia czynna jest w godzinach funkcjonowania Hali Sportowej Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Belsku Dużym:
2. Korzystanie z siłowni jest możliwe po zapoznaniu się z regulaminem.
3. Siłownia jest miejscem przeznaczonym do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego oraz innych zajęć sportowo – rekreacyjnych.
4. Z siłowni mogą korzystać osoby prywatne oraz podmioty pozaszkolne (stowarzyszenia, kluby sportowe, zakłady pracy itp.) na podstawie zakupionego biletu jednorazowego lub karnetu.
5. Przebywanie na siłowni oraz korzystanie z jej urządzeń sportowych przez uczniów i osoby nieletnie może się odbywać tylko za zgodą i pod opieką nauczyciela, instruktora.
6. Pełnoletnie osoby fizyczne korzystają z urządzeń sportowych na własną odpowiedzialność.
7. Za ogólny porządek na sali w trakcie ćwiczeń odpowiada nauczyciel, instruktor lub inna uprawniona osoba prowadząca zajęcia oraz osoby korzystające siłowni.
8. Zabrania się wchodzenia na salę osobą fizycznym (postronnym) w czasie obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.
9. Osoby korzystające z siłowni przebierają się w szatni. W trakcie trwania zajęć szatnia pozostaje zamknięta, a osoby które nie uczestniczą w ćwiczeniach nie mogą w niej przebywać.
10. 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.
11. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
12. Wejście na siłownię możliwe jest tylko w odpowiednim kompletnym stroju sportowym oraz czystym zmienionym obuwiu sportowym.
13. Obsługa hali sportowej ma prawo odmówić wstępu na siłownię osobom bez odpowiedniego stroju sportowego do ćwiczeń, a w szczególności obuwia.
14. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po zapoznaniu się z instrukcją urządzenia.

15. 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.
16. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
17. Przed ćwiczeniem nauczyciel, trener, instruktor zobowiązany jest sprawdzić stan urządzenia. Wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać obsłudze obiektu.
18. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
19. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
20. Zakazuje się prowadzenia treningów personalnych oraz dla zorganizowanych grup przez osoby, które nie zawarły stosownej umowy najmu za korzystanie z siłowni lub sali fitness.
21. Obsługa ma prawo wyprosić osoby łamiące postanowienia niniejszego regulaminu oraz co do których istnieje podejrzenie, że znajdują się pod działaniem alkoholu lub środków psychoaktywnych.
22. Osoby ćwiczące będą ponosić pełną odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia/szkody na terenie siłowni.
23. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada opiekun grupy lub rodzice.
24. Obiekt nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku korzystania z urządzeń siłowni lub nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
25. Administrator obiektu nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w pomieszczeniach Hali sportowej.
26. O każdym przypadku doznania przez ćwiczącego na sali urazu, kontuzji, skaleczenia lub nagłego pogorszenia się samopoczucia należy natychmiast powiadomić nauczyciela, osobę prowadzącą zajęcia lub pracownika obsługi.
27. Zabrania się wnoszenia na salę podczas zajęć niebezpiecznych przedmiotów, szklanych opakowań oraz spożywania produktów spożywczych.
28. Wszystkich uczestników zajęć na sali obowiązują przepisy BHP i ppoż.

**REGULAMIN  
KORZYSTANIA Z SALI FITNESS**

1. Sala fitness czynna jest w godzinach funkcjonowania Hali Sportowej Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Belsku Dużym
2. Korzystanie z sali fitness jest możliwe po zapoznaniu się z regulaminem.
3. Sala fitness jest miejscem przeznaczonym do prowadzenia zajęć wychowania fizycznego oraz innych zajęć sportowo – rekreacyjnych.
4. Z sali fitness mogą korzystać osoby prywatne oraz podmioty pozaszkolne (stowarzyszenia, kluby sportowe, zakłady pracy itp.) na podstawie zakupionego biletu jednorazowego lub karnetu.
5. Przebywanie na sali fitness oraz korzystanie z jej urządzeń sportowych przez uczniów i osoby nieletnie może się odbywać tylko za zgodą i pod opieką nauczyciela, instruktora.
6. Pełnoletnie osoby fizyczne korzystają z urządzeń sportowych na własną odpowiedzialność.
7. Za ogólny porządek na sali w trakcie ćwiczeń odpowiada nauczyciel, instruktor lub inna uprawniona osoba prowadząca zajęcia oraz osoby korzystające z sali fitness.
8. Zabrania się wchodzenia na salę osobą fizycznym (postronnym) w czasie obowiązkowych zajęć wychowania fizycznego.
9. Osoby korzystające z sali fitness przebierają się w szatni. W trakcie trwania zajęć szatnia pozostaje zamknięta, a osoby które nie uczestniczą w ćwiczeniach nie mogą w niej przebywać.
10. Osoby korzystające z sali fitness 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.
11. W pomieszczeniach sali fitness przebywają tylko osoby ćwiczące.
12. Wejście do sali fitness możliwe jest tylko w odpowiednim kompletnym stroju sportowym oraz czystym zmienionym obuwiu sportowym.
13. Obsługa hali sportowej ma prawo odmówić wstępu do sali fitness osobom bez odpowiedniego stroju sportowego do ćwiczeń, a w szczególności obuwia.
14. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po zapoznaniu się z instrukcją urządzenia.

15. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
16. Przed ćwiczeniem nauczyciel, trener, instruktor zobowiązany jest sprawdzić stan urządzenia. Wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać obsłudze obiektu.
17. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
18. Zakazuje się prowadzenia treningów personalnych oraz dla zorganizowanych grup przez osoby, które nie zawarły stosownej umowy najmu za korzystanie z sali fitness.
19. Obsługa ma prawo wyprosić osoby łamiące postanowienia niniejszego regulaminu oraz co do których istnieje podejrzenie, że znajdują się pod działaniem alkoholu lub środków psychoaktywnych.
20. Osoby ćwiczące będą ponosić pełną odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia/szkody na terenie sali fitness.
21. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada opiekun grupy lub rodzice.
22. Obiekt nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku korzystania z urządzeń sali fitness lub nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
23. Administrator obiektu nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w pomieszczeniach Hali sportowej.
24. O każdym przypadku doznania przez ćwiczącego na sali urazu, kontuzji, skaleczenia lub nagłego pogorszenia się samopoczucia należy natychmiast powiadomić nauczyciela, osobę prowadzącą zajęcia lub pracownika obsługi.
25. Zabrania się wnoszenia na salę podczas zajęć niebezpiecznych przedmiotów, szklanych opakowań oraz spożywania produktów spożywczych.
26. Wszystkich uczestników zajęć na sali obowiązują przepisy BHP i ppoż.

