

Regulamin Siłowni

1. Warunkiem korzystania z siłowni jest przestrzeganie regulaminu.
2. Jednocześnie na siłowni może przebywać maksymalnie 8 osób.
3. Z siłowni mogą korzystać osoby, które uzyskały zgodę zarządu klubu oraz posiadające zgody rodziców/opiekunów w przypadku osób niepełnoletnich.
4. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
5. Do uczestniczenia w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy, czyste, zmienne sportowe obuwie oraz ręcznik. Torby i ubrania powinny być pozostawione w szatniach.
6. Osoba chcąc korzystać z siłowni powinna zasięgnąć opinii lekarza odnośnie swojego stanu zdrowia, korzystający z siłowni ćwiczą na własną odpowiedzialność.
7. Zabrania się uczestnictwa w ćwiczeniach po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających oraz w przypadku złego samopoczucia.
8. Zabrania się wnoszenia na teren siłowni używek, środków wspomagających, szklanych butelek, jedzenia.
9. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy sprawdzić stan sprzętu. Każdą usterkę należy zgłosić do zarządu klubu. Nie należy podejmować samodzielnych prób naprawy urządzenia.
10. Sprzęt uszkodzony powinien być natychmiast wyłączony z użytkowania i jeśli to możliwe usunięty z siłowni lub w inny skuteczny sposób zabezpieczony przed użyciem.
11. Przed rozpoczęciem ćwiczeń siłowych należy przeprowadzić rozgrzewkę. Należy dobierać obciążenia treningowe stosownie do swoich możliwości.
12. Zaleca się nie ćwiczyć do wyczerpania. Jeśli podczas treningu ćwiczący czuje się słabo powinien natychmiast przerwać trening i wezwać pomoc. Zalecana jest asekuracja podczas ćwiczeń z większym obciążeniem.
13. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy upewnić się, że przyjęta pozycja ćwiczebna jest prawidłowa oraz czy nie ma innych przeszkód uniemożliwiających rozpoczęcie ćwiczeń.
14. Ręcznik oraz części ubrania należy trzymać z dala od ruchomych części urządzenia. Snurowadła powinny być starannie zawiązane. Długie włosy powinny być związane.
15. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów, nie wolno kłaść sztangi, gryfów i hantli na tapicerce. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować stanowisko. Odłożyć sztangi, gryfy i hantle na stojaki.
16. Po zajęciach nie wolno obciążać pozostawiać na sztangach lub maszynach treningowych. Po każdym zajęciu należy sprawdzić liczebność oraz stan sprzętu sportowego.
17. Korzystający z siłowni obowiązani są zachowywać porządek i czystość w trakcie oraz po zajęciach, a także dbać o sprzęt i urządzenia służące do ćwiczeń.
18. Zabrania się przestawiania urządzeń treningowych. W przypadku udowodnionej, celowej dewastacji wyposażenia ćwiczący ponoszą oni materialną odpowiedzialność za dokonane zniszczenia.
19. Nieprzestrzeganie postanowień niniejszego regulaminu będzie skutkowało brakiem możliwości skorzystania z siłowni.