



## REGULAMIN SIŁOWNI

Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu. Wykupienie wejścia na trening jest równoznaczne z akceptacją regulaminu.

1. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do kulturalnego zachowywania się.
2. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
3. Z siłowni mogą korzystać osoby pełnoletnie lub osoby od 15-go roku życia za zgodą rodzica lub opiekuna.
4. Czas korzystania z siłowni jest nieograniczony.
5. Torby i ubrania powinny być pozostawione w szatniach.
6. Po wejściu do siłowni obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
7. Do uczestniczenia w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy a przede wszystkim czyste, zmienione przed zajęciami obuwie (ze względów higienicznych niezbędne jest posiadanie ręcznika).
8. Ćwiczący zobligowani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom instruktora.
9. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy natychmiast powiadomić opiekuna siłowni, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody spadnie na aktualnie ćwiczących.
10. Obowiązkowa jest asekuracja podczas wykonywania ćwiczeń ciężarami wolnymi.
11. Po zakończeniu prób, należy uprzątnąć stanowisko w sposób zalecony poprzez instruktora, a w szczególności:
  - a- odłożyć sztangelki na stojaki;
  - b- rozłożyć sztangi i umieścić krążki na stojakach;
12. Zmiany obciążenia dokonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.
13. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach oraz rzucania hantlami.
14. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
15. Opiekun siłowni ma prawo usunąć osoby nie przestrzegające regulaminu.
16. Osoba raz usunięta z siłowni nie ma prawa wstępu do niej.
17. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
18. W przypadku kradzieży lub zniszczenia rzeczy nie pozostawionych w depozycie właściciel i/lub obsługa nie ponosi odpowiedzialności.
19. Niezastosowanie się do postanowień w/w regulaminu spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z siłowni.
20. CSiR Olender nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń sportowo-rehabilitacyjnych.