



Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji, 38-460 Jedlicze,
ul. Kościuszki 1, tel./fax (13)438 14 30, 438 14 31
e-mail: biuro@gosir-jedlicze.pl www.gosir-jedlicze.pl

REGULAMIN BEZPIECZEŃSTWA KORZYSTANIA Z SIŁOWNI

1. Siłownia przeznaczona jest do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego, ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz zajęć sportowych w zakresie kulturystyki.
2. Wstęp do siłowni oraz zajęcia mogą odbywać się za ważnymi biletami wstępu lub karnetami.
3. Ćwiczenia na siłowni wykonuje się w stroju i obuwiu sportowym (obowiązuje obuwie sportowe na jasnym spodzie)
4. Po zajęciach wymagane jest pozostawienie porządku – talerze (ciężarki) zdjęte z gryfów, ułożone na swoim miejscu. Kończąc serię ćwiczący zobowiązanie są odłożyć ciężary treningowe na miejscu oraz pozostawić w porządku wszystkie inne urządzenia treningowe, zbędne talerze, sztangielki i sztangi usuwać z miejsca ćwiczeń.
5. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników siłowni do utrzymywania czystości i porządku.
6. Za ewentualne zniszczenia sprzętu sportowego korzystający z siłowni ponosi odpowiedzialność materialną.
7. W siłowni zabrania się:
 - wnoszenia i picia napojów alkoholowych,
 - palenia papierosów,
 - przebywania bez zgody instruktora,
 - lekceważenia podstawowych zasad BHP,
 - używania sprzętu i urządzeń siłowych niezgodnie z ich przeznaczeniem,
8. Za zniszczenie sprzętu siłowego nakłada się karę pieniężną w wysokości poniesionych szkód.
9. Uczestnicy zajęć, ćwiczący indywidualnie muszą zwracać uwagę na stan aktualnej sprawności fizycznej i wydolność organizmu, dobierając ćwiczenia o odpowiednich obciążeniach i zakresie intensywności. Korzystanie z siłowni odbywa się na własną odpowiedzialność. GOSiR nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z tytułu użytkowania siłowni.
10. Ćwiczyć wolno tylko pełnosprawnym sprzętem. W przypadku gdy uczestnik zajęć zauważy, że sprzęt sportowy lub urządzenia sportowe mogą stwarzać zagrożenie dla bezpieczeństwa winien niezwłocznie powiadomić o tym dyrektora, nauczyciela WF, instruktora lub opiekuna.
11. Dyrekcja Ośrodka nie bierze odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni bez zabezpieczenia.

Dyrektor
GOSiR Jedlicze