

REGULAMIN SIŁOWNI

1. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania regulaminu siłowni, a także kulturalnego zachowania się.
2. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
3. Wstęp do siłowni dozwolony jest jedynie w godzinach jej otwarcia oraz w obecności nauczyciela upoważnionego do prowadzenia zajęć.
4. Z siłowni może korzystać w tym samym czasie maksymalnie 18 osób.
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 wskazane 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 ćwiczenia - wyciskanie leżąc.
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 pierścienie na stojakach;
12. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
13. Zmiany obciążenia dokonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.
14. Właściwie dobrane obciążenie to takie, które powoduje, że ostatnie w serii ćwiczenie wykonujemy z trudem.
15. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
16. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
17. Pomiędzy seriami należy stosować odpoczynek około 1-2 min.
18. Opiekun siłowni ma prawo usunąć osoby nie przestrzegające regulaminu.
19. Osoba raz usunięta z siłowni nie ma prawa wstępu do niej.
20. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
21. Niezastosowanie się do postanowień w/w regulaminu, spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z siłowni.
22. Szkoła nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń sportowo-rehabilitacyjnych.
23. Zabrania się wnoszenia na siłownię posiłków i telefonów komórkowych.