**Regulamin siłowni**

1.Siłownia otwarta jest od poniedziałku do soboty.

2. Warunkiem korzystania z siłowni jest zapoznanie się z poniższym regulaminem i jego przestrzeganie
oraz dokonanie należnej opłaty.

3. Korzystający z urządzeń na siłowni ćwiczą na własną odpowiedzialność.

4.Wymagana jest znajomość obsługi urządzeń.

5.Grupy szkolne i zorganizowane (do 20 osób) mogą przebywać w siłowni wyłącznie pod nadzorem opiekuna, instruktora (nauczyciela wychowania fizycznego), który jest odpowiedzialny za porządek i ćwiczenia
w podległej mu grupie.

6.Indywidualnie osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z siłowni tylko w obecności rodziców, prawnego opiekuna lub innej osoby dorosłej (w tym przypadku wymagana jest pisemna zgoda rodziców).

7.Osoby z problemami zdrowotnymi, przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem (dla własnego bezpieczeństwa).

8.Osoby korzystające z siłowni nie mogą być pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających.

9.Na terenie siłowni zabrania się wnoszenia alkoholu, sterydów, narkotyków i innych środków odurzających oraz spożywania jakiegokolwiek posiłku.

10.Na terenie siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz palenia tytoniu, żucia gumy.

11.Ćwiczący powinien mieć ze sobą ubranie sportowe i buty treningowe na zmianę.

12.Każdy korzystający z siłowni powinien przebierać się w szatni wskazanej przez obsługę hali oraz na czas treningu zabezpieczyć swoje wartościowe rzeczy.

13.Obsługa siłowni nie odpowiada za przedmioty wartościowe pozostawione w szatni.

14.Ze względów bezpieczeństwa, jednorazowo czas ćwiczeń nie powinien przekraczać dwóch godzin.

15.Na sali treningowej należy zachować się kulturalnie.

16.Osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy regulaminu będą usuwane z siłowni.

17.Osoby niszczące sprzęt lub urządzenia siłowni ponoszą odpowiedzialność materialną za szkody, które wyrządziły.

18.Obsługa obiektu i pracownicy mogą kontrolować wszystkie zajęcia, a w razie stwierdzenia uchybień zakazać dalszego korzystania z siłowni.

19.Wyżej wymienione osoby sprawują również ogólny nadzór nad przestrzeganiem niniejszego regulaminu dlatego wszystkie osoby przebywające na terenie siłowni zobowiązane są do podporządkowania się ich nakazom.

20.Każdorazowo po zakończeniu ćwiczenia należy uporządkować oraz **umyć środkiem dezynfekcyjnym** sprzęt, z którego się korzystało i zdać pracownikowi hali.

21.Każda osoba korzystająca pierwszy raz z siłowni w hali sportowej ma obowiązek zgłosić się do pracownika obsługi w celu zapoznania się z zasadami bezpiecznego korzystania z urządzeń i sposobem wykonywania ćwiczeń.