

Regulamin

korzystania z siłowni OSIR Żoliborz

1. Siłownia znajduje się w obiekcie administrowanym przez Ośrodek Sportu i Rekreacji m. st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz.
2. Siłownia jest czynna codziennie w godzinach 6.00 – 23.00.
3. Zmiana godzin i dni otwarcia siłowni jest możliwa za zgodą Dyrektora Ośrodka.
4. Z siłowni mogą korzystać wyłącznie osoby, które zaakceptowały postanowienia niniejszego regulaminu.
5. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania zapisów regulaminu.
6. Pracownicy obsługi Ośrodka mają prawo wydawać osobom korzystającym z siłowni polecenia o charakterze porządkowym i organizacyjnym.
7. Podstawą do korzystania z siłowni jest zakup biletu lub karnetu.
8. Osoby korzystające z siłowni wykonują ćwiczenia fizyczne na własną odpowiedzialność. Osoby z problemami zdrowotnymi przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.
9. W pomieszczeniach siłowni mogą przebywać wyłącznie pracownicy Ośrodka, osoby ćwiczące oraz instruktorzy prowadzący trening personalny.
10. W siłowni obowiązuje kompletny strój sportowy oraz czyste obuwie sportowe.
11. Obsługa Ośrodka ma prawo odmówić wstępu na siłownię osobom bez odpowiedniego stroju sportowego, a w szczególności obuwia.
12. Podczas ćwiczeń obowiązkowo należy korzystać z ręcznika.
13. Z siłowni mogą korzystać wyłącznie osoby pełnoletnie.
14. Młodzież w wieku 15-17 lat, może korzystać z siłowni wyłącznie pod opieką rodzica lub opiekuna prawnego.
15. Szkolne grupy zorganizowane mogą korzystać z siłowni pod opieką nauczyciela z odpowiednimi uprawnieniami, instruktora lub trenera po wcześniejszej rezerwacji.
16. Przed wykonywaniem ćwiczeń na przyrządach należy zapoznać się z instrukcją urządzenia.
17. Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować. Ćwiczenia z większym obciążeniem należy wykonywać przy asekuracji drugiej osoby.
18. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę Ośrodka.
19. Osoby korzystające z siłowni, przed rozpoczęciem ćwiczeń w celu uniknięcia kontuzji powinni wykonać rozgrzewkę.
20. Na terenie siłowni zabrania się:
 - a) biegania (nie dotyczy korzystania z bieżni),
 - b) wnoszenia przedmiotów stanowiących zagrożenie dla zdrowia i życia użytkowników (tj, w szczególności ostrych narzędzi, szklanych opakowań, puszek etc.),
 - c) wstępu i przebywania osób, znajdujących się w stanie wskazującym na spożycie napojów alkoholowych lub będących pod wpływem substancji odurzających i psychotropowych,
 - d) wszczynania fałszywych alarmów, zaśmiecania i niszczenia pomieszczeń,
 - e) palenie tytoniu,
 - f) wprowadzania zwierząt, wnoszenie przedmiotów utrudniających komunikację w obiekcie.
21. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
22. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
23. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko.
24. Do prowadzenia treningu personalnego na siłowni uprawnieni są:
 - g) instruktorzy zatrudnieni w Ośrodku Sportu i Rekreacji m. st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz.
 - h) osoby posiadające uprawnienia po wykupieniu biletów: wejściowego na siłownię i biletu instruktorskiego.
25. Osoby ćwiczące ponoszą odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie szkody na terenie siłowni.
26. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada opiekun grupy lub rodzice.
27. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń siłowni oraz nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
28. Klienci siłowni zobowiązani są zaplanować swój pobyt w siłowni tak, by zakończyć ćwiczenia najpóźniej do godziny 22:50.
29. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione poza szafką lub w niezamkniętej skutecznie szafce.
30. Skargi i wnioski należy składać do Dyrektora Ośrodka.