



REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz

1. Siłownia znajduje się w obiekcie przy ul. Potockiej 1 w Warszawie administrowanym przez Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz, zwany dalej „Ośrodkiem”.
2. Siłownia jest czynna codziennie w godzinach 6.00 – 22.45.
3. Zmiana godzin i dni otwarcia siłowni jest możliwa za zgodą Dyrektora Ośrodka.
4. Użytkownikami siłowni mogą być wyłącznie osoby, które zaakceptowały postanowienia niniejszego Regulaminu oraz zobowiązały się do jego stosowania.
5. Pracownicy obsługi Ośrodka mają prawo wydawać użytkownikom polecenia o charakterze porządkowym i organizacyjnym. Nie zastosowanie się do poleceń będzie traktowane jako nie przestrzeganie postanowień niniejszego Regulaminu.
6. Podstawą do korzystania z siłowni jest zakup biletu jednorazowego lub karnetu.
7. Osoby korzystające z siłowni wykonują ćwiczenia fizyczne na własną odpowiedzialność. Osoby z problemami zdrowotnymi przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.
8. W pomieszczeniach siłowni mogą przebywać osoby ćwiczące oraz instruktorzy i opiekunowie szkolni.
9. Wejście na siłownię możliwe jest tylko w odpowiednim kompletnym stroju sportowym oraz czystym zmienionym obuwiu sportowym.
10. Obsługa Ośrodka ma prawo odmówić wstępu na siłownię osobom bez odpowiedniego stroju sportowego, o którym mowa w pkt 9.
11. Podczas ćwiczeń zaleca się korzystanie z ręcznika.
12. Torby i ubrania powinny być pozostawione w szatniach.
13. Do samodzielnego korzystania z siłowni uprawnione są osoby pełnoletnie.
14. Młodzież w wieku 15-18 lat może samodzielnie korzystać z siłowni po przedstawieniu pisemnej zgody rodzica/opiekuna prawnego, który zapoznał się z Regulaminem siłowni.
15. Dzieci i młodzież do 15 roku życia mogą korzystać z siłowni wyłącznie pod indywidualną opieką osoby posiadającej uprawnienia instruktorskie.
16. Szkolne grupy zorganizowane mogą korzystać z siłowni pod opieką nauczyciela z odpowiednimi uprawnieniami, instruktora lub trenera po dokonaniu wcześniejszej rezerwacji.
17. Przed przystąpieniem do ćwiczeń na przyrządach należy zapoznać się z instrukcją obsługi danego urządzenia.
18. Przed rozpoczęciem ćwiczeń siłowych powinno się przeprowadzić rozgrzewkę. Obciążenia treningowe należy dobierać stosownie do zaleceń lekarza lub trenera oraz stosownie do stanu zdrowia, wieku, płci. Zaleca się rozpoczynać trening z małymi obciążeniami, stopniowo zwiększając intensywność ćwiczeń.
19. Stosowanie większych obciążeń wymaga asekuracji drugiej osoby.
20. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują, zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę Ośrodka.
21. 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,
 - e) zaśmiecania i niszczenia pomieszczeń,
 - f) palenia tytoniu, spożywania alkoholu, substancji odurzających oraz spożywania posiłków,
 - g) wprowadzania psów lub innych zwierząt, z tym zastrzeżeniem, że zakaz ten nie dotyczy psów przewodników dla osób niewidomych oraz psów asystujących pod warunkiem, że psy te wprowadzane są na smyczy,
 - h) wnoszenie przedmiotów utrudniających komunikację w obiekcie.
22. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
23. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
24. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
25. Każda osoba korzystająca ze sprzętu na siłowni, w szczególności wolnych ciężarów (hantle, sztangi, talerze), zobowiązana jest odłożyć na właściwe miejsce przedmioty używane podczas ćwiczeń i uporządkować stanowisko.
26. Do prowadzenia treningu personalnego na siłowni uprawnieni są instruktorzy zatrudnieni w Ośrodku oraz posiadające wymagane uprawnienia osoby z zewnątrz, po wykupieniu wejściówki na siłownię dla siebie oraz swojego klienta.
27. Osoby ćwiczące ponoszą odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie szkody na terenie siłowni.
28. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada opiekun grupy lub opiekun prawny.
29. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku korzystania z urządzeń siłowni oraz nieprzestrzegania Regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
30. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w pomieszczeniach siłowni i szatni poza zamkniętą szafką (każda osoba powinna sprawdzić czy szafka jest prawidłowo zamknięta kluczem magnetycznym - transponderem).
31. Osoby nie stosujące się do niniejszego Regulaminu, w tym te, które w jakikolwiek sposób będą zakłócały korzystanie z siłowni innym użytkownikom, zostaną usunięte z siłowni przez upoważnionych pracowników Ośrodka, mogą też podlegać odpowiedzialności karnej lub karno-administracyjnej wynikającej z przepisów powszechnie obowiązujących.
32. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku kradzieży, zdarzeń losowych, czy działań osób trzecich.
33. W celu uzyskania pierwszej pomocy medycznej należy się zgłosić do recepcji w holu głównym Ośrodka. W obliczu zagrożenia zdrowia lub życia należy niezwłocznie zawiadomić pracowników Ośrodka oraz odpowiednie służby korzystając z telefonu alarmowego 112 lub:

Pogotowie ratunkowe.....999

Straż pożarna.....998

Policja.....997

34. Skargi i wnioski związane z funkcjonowaniem siłowni należy składać do Dyrektora Ośrodka.

35. Przystąpienie do korzystania z siłowni jest jednoznaczne z akceptacją zasad określonych w niniejszym Regulaminie.