

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI

1. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania regulaminu siłowni a także kulturalnego zachowania się.
2. Z urządzeń siłowni mogą korzystać osoby, które nie mają przeciwwskazań do uprawiania sportów siłowych.
3. Wstęp do siłowni dozwolony jest jedynie w godzinach jej otwarcia za wiedzą i zgodą opiekuna siłowni.
4. Ćwiczący zobligowani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom opiekuna siłowni.
5. Osoby korzystające z urządzeń siłowni zobowiązane są do odnotowania swojej obecności w „książce wykorzystania siłowni” znajdującej się u opiekuna siłowni.
6. W pomieszczeniu siłowni mogą przebywać tylko osoby ćwiczące w czystym obuwiu sportowym i stroju sportowym. Ze względów higienicznych wskazane jest posiadanie ręcznika.
7. Na siłowni jednocześnie nie może przebywać mniej niż 2 osoby.
8. Czas korzystania z siłowni jednej osoby wynosi maksymalnie 2 godziny.
9. Z siłowni mogą korzystać tylko osoby pełnoletnie i osoby, które ukończyły 16 lat posiadające pisemną zgodę od rodziców lub prawnych opiekunów.
10. Torby i ubrania powinny być pozostawione w szatniach.
11. Na terenie siłowni obowiązuje zakaz spożywania napojów alkoholowych, palenia papierosów oraz używania wszelkiego rodzaju rzeczy z elementami szklanymi. Zabrania się przebywania osób pod wpływem alkoholu.
12. Po wejściu do siłowni obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
13. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy natychmiast powiadomić opiekuna siłowni, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody spadnie na aktualnie ćwiczących.
14. Obowiązkowa jest asekuracja podczas ćwiczenia - wyciskanie leżąc.
15. Po zakończeniu prób, należy uprzątnąć stanowisko w sposób zalecony poprzez opiekuna siłowni, a w szczególności:
 - odłożyć sztangelki na stojaki,
 - rozłożyć sztangi i umieścić pierścienie na stojakach.
16. Nie dozwolone jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
17. Zmiany obciążenia dokonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.
18. Właściwie dobrane obciążenie to takie, które powoduje, że ostatnie w serii ćwiczenie wykonujemy z trudem.
19. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
20. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
21. Pomiędzy seriami należy stosować odpoczynek około 1-2 min.
22. Opiekun siłowni ma prawo usunąć osoby nie przestrzegające regulaminu.
23. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
24. Niezastosowanie się do postanowień w/w regulaminu, spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z siłowni.
25. Opiekun siłowni nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń sportowo-rehabilitacyjnych.

Dyrektor
Gminnej Biblioteki Publicznej w Lubartowie

Beata Wilczyńska