



Zarządzenie Dyrektora Zespołu Szkół w Bogdańcu

Nr8 /2010 z dnia 18 listopada 2010r.

w sprawie wprowadzenia regulaminu siłowni w hali sportowej

REGULAMIN UŻYTKOWANIA SIŁOWNI

1. Z siłowni można korzystać po uprzednim zapisie w grafiku znajdującym się w biurze hali sportowej w Bogdańcu.
2. Wstęp na siłownię dozwolony jest jedynie w godzinach jej otwarcia.
3. Osoby poniżej szesnastego roku życia mogą ćwiczyć tylko w obecności osoby za nie odpowiadającej - musi być to osoba dorosła (min. 25 lat) !!!
4. Osoby niepełnoletnie muszą posiadać zgodę rodziców (opiekunów) na uczęszczanie na siłownię, oraz aktualne badania lekarskie.
5. Osoby ćwiczące zobowiązane są do przestrzegania zasad bezpieczeństwa oraz norm odpowiedniego zachowania się na siłowni.
6. Ćwiczący pełnoletni zobowiązani są do wypełnienia i podpisania OŚWIADCZENIA O STANIE ZDROWIA oraz o zapoznaniu się z treścią REGULAMINU.
7. Uczestnik musi posiadać ważny KARNET wstępu na siłownię, który można nabyć w sekretariacie w godzinach jego otwarcia!!!
8. Liczba ćwiczących znajdujących się w siłowni nie może jednocześnie przekroczyć 8 osób.
9. **SZKOŁA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI za zaginione lub pozostawione rzeczy w siłowni i na terenie hali !!!**
10. **Za szkody powstałe w siłowni odpowiada finansowo uczestnik!!!**
11. Ćwiczący niezwłocznie po zakończonych seriach zobligowani są do uprzątnięcia stanowiska.
12. Podczas ćwiczeń na stanowiskach zabrania się zakładania nóg na miejsca przeznaczone dla głowy oraz blokowania stanowiska podczas wypoczynku.
13. Atlas i inne urządzenia w siłowni muszą być użytkowane zgodnie z ich przeznaczeniem.
14. Torby i ubrania muszą być pozostawione w szatni.
15. Ćwiczyć nie można pod wpływem alkoholu oraz innych środków odurzających
16. Ćwiczący korzysta ze sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem.
17. Każdy zna własne możliwości fizyczne i sam odpowiada za wykonywane ćwiczenia.
18. Dyrektor Zespołu Szkół oraz opiekun hali nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu ćwiczącego powstały w wyniku:
 - stanu zdrowia ćwiczącego,
 - używania sprzętu niezgodnie z jego przeznaczeniem,
 - nie przestrzegania regulaminów oraz poleceń obsługi hali sportowej.

19. Podczas ćwiczeń z wolnymi ciężarami obowiązuje asekuracja partnera lub obsługi siłowni. Wykonywanie ćwiczeń bez asekuracji oznacza wykonywanie ich na własną odpowiedzialność.
20. Po zakończeniu ćwiczenia należy odłożyć sprzęt na miejsce a obciążenia do sztang umieścić na stojakach.
21. Zabrania się:
 - o korzystania z siłowni pod nieobecność obsługi,
 - o przebywania dzieciom do lat 16 bez opieki osoby dorosłej,
 - o wykonywania ćwiczeń bez położonego ręcznika na tapicerowanych siedziskach ,
 - o rzucania obciążników, hantli i sztangielek na podłogę,
 - o powodowania sytuacji zagrażających bezpieczeństwu (nieład, hałas, ćwiczenie poza stanowiskiem).
22. Do uczestniczenia w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy a przede wszystkim czyste, zmienione przed zajęciami obuwie ; **ze względów higienicznych wskazane jest posiadanie ręcznika,**
23. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po wstępnym instruktażu
24. Wskazana jest asekuracja podczas ćwiczenia - wyciskanie leżąc,
25. Po zakończeniu prób, należy uprzątnąć stanowisko, a w szczególności:
 - a. odłożyć sztangielki na stojaki,
 - b. rozłożyć sztangi i umieścić pierścienie na stojakach,
26. Nie wskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku,
27. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach,
28. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek,
29. Niezastosowanie się do postanowień w/w regulaminu, spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z siłowni.
30. Niestosowanie się do w/w regulaminu może spowodować usunięcie z sali lub cofnięcie karnetu!!!

Dyrektor Zespołu Szkół w Bogdańcu