

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI

1. Siłownia przeznaczona jest do prowadzenia ćwiczeń ogólnorozwojowych i zajęć w zakresie kulturystyki.
2. Podczas ćwiczeń w siłowni obowiązuje strój i obuwie sportowe.
3. Ćwiczyć można jedynie na pełnosprawnym sprzęcie. Wszelkie uszkodzenia należy zgłaszać pracownikom Ośrodka Sportu i Rekreacji.
4. Zabrania się kładzenia rąk na linkach wyciągów i innych ruchomych elementach urządzeń oraz podkładania rąk pod obciążniki sztangi. Należy za każdym razem sprawdzić czy obciążniki na gryfie są jednakowo nałożone i zabezpieczone po obydwu stronach.
5. Wstęp do siłowni oraz zajęcia mogą się odbywać za ważnymi biletami wstępu lub karnetami.
6. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników siłowni do utrzymania czystości.
7. Ćwiczący, który wykonuje podejścia zbliżone do rekordów życiowych powinien zapewnić sobie asekurację.
8. Kończący serię ćwiczeń zobowiązany jest do odłożenia ciężarów na miejsce oraz pozostawić w porządku wszystkie urządzenia treningowe.
9. Za ewentualne uszkodzenia sprzętu i wyposażenia korzystający ponosi odpowiedzialność materialną.
10. Jednocześnie z urządzeń nie może korzystać więcej niż 20 ćwiczących.
11. Korzystanie z siłowni odbywa się na własną odpowiedzialność.

12. Za wypadki i zdarzenia wynikające z nieprzestrzegania regulaminu siłowni i zaleceń dotyczących bezpieczeństwa oraz przedmioty wartościowe pozostawione w siłowni i szatni, OSiR nie ponosi odpowiedzialności.