**Załącznik NR 2**

**do Zarządzenia Nr 3/2024  
Dyrektora Gminnego Ośrodka Kultury   
w Trzeszczanach  
z dnia 02.01.2024 r.**

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI

KORZYSTANIE Z SIŁOWNI JEST RÓWNOZNACZNE Z AKCEPTACJĄ NINIEJSZEGO REGULAMINU

1. Siłownia jest powszechnie dostępna i służy do celów rekreacyjno-sportowych.
2. Osoby korzystają z siłowni na własne ryzyko i odpowiedzialność i równocześnie oświadczają , że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń. Osoby z problemami zdrowotnymi przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.
3. Z siłowni mogą korzystać:  
   -osoby pełnoletnie – samodzielnie, na własną odpowiedzialność, wpisując się na listę obecności.  
   -osoby poniżej 18 roku życia korzystają z siłowni za pisemną zgodą rodzica/opiekuna wyłącznie pod nadzorem pracownika odpowiedzialnego za nadzór nad siłownią.
4. W pomieszczeniach siłowni mogą przebywać tylko osoby ćwiczące. Dopuszczalna liczba osób indywidualnych przebywających jednocześnie w siłowni nie może przekraczać 4 osoby.
5. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do:
   * Zapoznania się z niniejszym Regulaminem i przestrzegania jego postanowień;
   * Korzystania z właściwego obuwia sportowego, czystego, niepozostawiającego podczas użytkowania pomieszczenia zabrudzeń ,zarysowań itp.
   * Korzystania ze stroju sportowego;
   * Przestrzegania zasad bezpieczeństwa przy korzystaniu z przyrządów sportowych znajdujących się na wyposażeniu siłowni;
   * Przestrzegania przepisów bhp, ppoż i porządkowych;
   * Utrzymania czystości i porządku na terenie siłowni i pomieszczeń sanitarnych;
   * Podporządkowania się poleceniom pracowników odpowiedzialnych za funkcjonowanie sali;
   * Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy sprawdzić stan urządzenia, a wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać pracownikom. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych. Ćwiczenia na własnym sprzęcie sportowym dozwolone są za zgodą pracownika odpowiedzialnego za funkcjonowanie obiektu.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczeń zalecane jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
7. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują zobowiązane są do natychmiastowego przerwania ćwiczenia i powiadomienia obsługi.
8. Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są wstanie sami zapanować. Ćwiczenia z większym obciążeniem należy wykonywać przy asekuracji drugiej osoby.
9. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
10. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko.
11. Na terenie siłowni i w pomieszczeniach sanitarnych zabrania się:
    * Palenia papierosów, picia alkoholu, stosowania środków odurzających;
    * Wnoszenia i używania opakowań i innych przedmiotów ze szkła;
    * Wnoszenia i używania sprzętu nie będącego sprzętem sportowym;
    * samodzielnego modyfikowania i napraw sprzętu sportowego;
    * wnoszenia wszelkiego rodzaju niebezpiecznych przedmiotów, materiałów grożących pożarem, wyrobów pirotechnicznych;
    * wprowadzania zwierząt;
    * korzystania z urządzeń i wyposażenia siłowni w sposób zagrażający bezpieczeństwu;
12. Za zniszczenia i szkody, wypadki oraz inne zdarzenia powstałe w czasie korzystania z siłowni odpowiedzialność (w tym materialną) ponoszą osoby z niej korzystające.
13. Za zniszczenia i szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiadają Rodzice lub Opiekunowie.
14. Obsługa obiektu nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń siłowni oraz nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
15. Gminny Ośrodek Kultury nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione na siłowni oraz w szatni.
16. Obsługa ma prawo przerwać ćwiczenia i nakazać opuszczenie Siłowni przez osoby łamiące postanowienia niniejszego Regulaminu oraz osoby co do których poweźmie uzasadnione podejrzenie, że będą naruszać niniejszy Regulamin lub przepisy prawa.