

**Regulamin korzystania z siłowni
w Domu Studenta nr 2
Akademii Białskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II**

Postanowienia ogólne

§ 1

1. Siłownia czynna jest codziennie: w godz. 6.00-12.00, 14.00-22.00.
2. Warunkiem korzystania z siłowni jest zapoznanie się z niniejszym regulaminem.
3. Osoby korzystające z siłowni oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych oraz sportów siłowych i wykonują je na własną odpowiedzialność. Osoby z problemami zdrowotnymi przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.
4. W razie złego samopoczucia należy natychmiast przerwać ćwiczenie, opuścić siłownię i w razie potrzeby poprosić o pomoc. Trening można wznowić dopiero po całkowitym ustąpieniu dolegliwości.
5. Z siłowni mogą korzystać jedynie mieszkańcy domu studenta, w którym się ona znajduje.
6. Osoby korzystające z siłowni obowiązują odzież sportowa i czyste kryte obuwie sportowe. Obowiązuje bezwzględny zakaz ćwiczenia w skarpetkach lub kłapkach/sandałach.
7. Ze względów higienicznych wskazane jest korzystanie z osobistego ręcznika.
8. Po zakończeniu ćwiczenia należy wytrzeć sprzęt z własnego potu.
9. Z siłowni może korzystać jednocześnie nie więcej niż 10 osób w tym samym czasie.

Zasady korzystania z siłowni

§ 2

1. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
2. Przed rozpoczęciem wykonywania ćwiczeń należy sprawdzić stan sprzętu – wszelkie usterki należy niezwłocznie zgłaszać administracji lub odpowiednim osobom z obsługi domu studenta.
3. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na sprzęcie uszkodzonym lub niesprawnym.
4. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.
5. Sprzęt musi być wykorzystywany tylko do ćwiczeń, do których jest przeznaczony.

6. Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować.
7. Ćwiczenia z większym obciążeniem należy wykonywać obowiązkowo przy asekuracji drugiej osoby lub osób współćwiczących.
8. Urządzenia/hantle/maszyny w trakcie przerwy między ćwiczeniami udostępnia się innym Użytkownikom tak, aby mieli do nich swobodny dostęp. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
9. Gryfy i talerze, kiedy nie są używane muszą ZAWSZE być na stojakach, nie dopuszcza się stawiania ich na krawędziach obok ćwiczących.
10. Urządzeń należy używać zgodnie z ich przeznaczeniem, a po ich wykorzystaniu odłożyć na miejsce.

Postanowienia końcowe

§ 3

1. Na siłowni zabrania się:
 - 1) korzystania z siłowni w innym stroju i obuwiu niż sportowe;
 - 2) przebywania osobom, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub innych środków odurzających;
 - 3) wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych, narkotyków i innych środków odurzających;
 - 4) palenia tytoniu oraz e-papierosów;
 - 5) wnoszenia szklanych opakowań, naczyń, jedzenia oraz zaśmiecania i zanieczyszczania terenu siłowni;
 - 6) niszczenia urządzeń i wyposażenia siłowni;
 - 7) hałasowania, przeszkadzania innym ćwiczącym;
 - 8) samodzielnych prób naprawiania uszkodzonego sprzętu;
 - 9) stwarzania sytuacji powodujących zagrożenie bezpieczeństwa własnego oraz innych osób przebywających w miejscu ćwiczeń.
2. Osoba nieprzestrzegająca zapisów niniejszego regulaminu może zostać czasowo lub na stałe pozbawiona możliwości korzystania z siłowni.
3. Za zniszczenie lub uszkodzenie sprzętu sportowego i wyposażenia spowodowane użyciem go niezgodnie z jego przeznaczeniem obowiązuje odpłatność w wysokości 100% wartości szkody, którą pokrywają wspólnie wszyscy współodpowiedzialni korzystający z siłowni.
4. Za przedmioty wartościowe pozostawione na terenie obiektu administracja obiektu nie ponosi odpowiedzialności.
5. Administracja obiektu nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy oraz wszelkie inne sytuacje powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń siłowni oraz nieprzestrzegania niniejszego regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
6. W sytuacjach nagłych i pilnych należy skontaktować się z portiernią w budynku rektoratu tel.: +48 83 344 99 89.