

REGULAMIN SIŁOWNI

1. Korzystający z siłowni jest zobowiązany do zapoznania się i przestrzegania regulaminu Hali Sportowej i regulaminu korzystania z pomieszczeń Hali i zasad tam obowiązujących.
2. Osoby niepełnoletnie:
 - które ukończyły 16 lat mogą korzystać z siłowni tylko za wiedzą i pisemną zgodą prawnych opiekunów. Zgoda obejmuje także przyjęcie odpowiedzialności za skutki treningu.
 - osoby pomiędzy 14 a 16 rokiem życia mogą korzystać z siłowni tylko pod opieką rodzica/opiekuna prawnego. Opiekuna obowiązuje również zakup karnetu zgodnie z aktualnym cennikiem.
3. Przed przystąpieniem do ćwiczeń zaleca się konsultację lekarską.
4. Ćwiczący korzysta ze sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem.
5. Każdy zna własne możliwości fizyczne i sam odpowiada za wykonywane ćwiczenia.
6. Hala Sportowa nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu ćwiczącego powstały w wyniku:
 - stanu zdrowia ćwiczącego,
 - treningu,
 - używania sprzętu niezgodnie z jego przeznaczeniem,
 - nie przestrzegania regulaminów oraz poleceń obsługi Hali Sportowej.
7. Podczas ćwiczeń z wolnymi ciężarami obowiązuje asekuracja drugiej osoby .
8. Po zakończeniu ćwiczenia należy odłożyć sprzęt na miejsce a obciążenia do sztang umieścić na stojakach.
9. Zabrania się:
 - korzystania z siłowni bez wiedzy obsługi,
 - przebywania dzieciom do lat 14,
 - wykonywania ćwiczeń bez położonego ręcznika na tapicerowanych siedziskach ,
 - rzucania obciążników, hantli i sztangielek bezpośrednio na podłogę (należy stosować odpowiednie podkłady), przenoszenia sprzętu z jednej sali ćwiczeń do drugiej,
 - powodowania sytuacji zagrażających bezpieczeństwu (nieład, hałas, ćwiczenie poza stanowiskiem).
10. Przed wyjściem z Hali należy oddać kluczyk do szafki ubraniowej i odebrać karnet.
11. Regulamin siłowni jest integralną częścią regulaminu korzystania z pomieszczeń Hali Sportowej.

Obowiązuje od 07.03.2023r

ETYKIETA KLUBOWA

Używaj ręczników. Ręczniki są przede wszystkim po to aby:

- wytrzeć pot z czoła, ramion, szyi lub jakichkolwiek innych miejsc w których pot może się gromadzić, utrudniając trening,
- położyć na tapicerkę maszyn w celu zapobieżenia pęknięciom tapicerki wywołanym przez pot i wilgoć,
- po ćwiczeniu wytrzeć sprzęt, tak aby nie zostały na nim cuchnące kałuże.

Ćwicz w zmiennym obuwiu.

Piasek i brud z zewnątrz niszczy maszyny i podłogi.

Noś strój treningowy.

Noś koszulkę z rękawkami. Dżinsy to nie są sportowe spodnie. Noś zakryte zmienne obuwie sportowe. Klapkom mówimy NIE!

Pomagaj, ty też możesz potrzebować pomocy.

Ćwicząc z dużym ciężarem, możesz potrzebować asekuracji. Jeśli na sali nie ma trenera, poproś kogoś innego o pomoc. Postępuj podobnie, jeśli ktoś prosi o pomoc Ciebie. Jednak gdy nie czujesz się na siłach możesz grzecznie odmówić

Nie narzucajcie się ze swoimi poradami innym trenującym.

Pozostaw przestrzeń innym ćwiczącym.

Wykonuj ćwiczenia w miejscach nie utrudniających dostępu do sprzętu innym ćwiczącym.

Nie kładź swoich toreb treningowych na podłodze sali treningowej.

Nie wnosz na salę jedzenia.

Sprzątaj po sobie.

Pamiętaj. Po zakończeniu treningu odkładaj sprzęt na wyznaczone miejsce. Z miejsca ćwiczenia należy również sprzątnąć korki i butelki po wypitych napojach, ręczniki lub inne drobiazgi, które mogły pozostać po twoim treningu.

Dbaj o higienę osobistą.

Jeśli to konieczne, bierz prysznic przed treningiem, użyj dezodorantu, umyj zęby itp. Nikt nie lubi ciężkiego zapachu w siłowni. I pamiętaj - ubrania treningowe nie posiadają funkcji samoodświeżania.

Nie monopolizuj sprzętu - pamiętaj o innych użytkownikach klubu.

Nie dasz rady ćwiczyć cały czas na jednej maszynie, niech ktoś inny też z niej w międzyczasie skorzysta. Proponujemy wykonywanie ćwiczeń w systemie obiegowym. Zmonopolizowanie sprzętu nie przysporzy ci życzliwych ci osób

Nie próbuj samodzielnie rozwiązywać konfliktów.

Jeśli ktoś nie przestrzega obowiązujących w klubie zasad, lub zauważyłeś niewłaściwe zachowanie ze strony innych klubowiczów, nie próbuj rozwiązywać konfliktu samodzielnie - poproś o pomoc trenera, lub innego pracownika klubu.