



REGULAMIN SIŁOWNI

1. Wstęp do siłowni dozwolony jest jedynie w obecności instruktora upoważnionego do prowadzenia zajęć.
2. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące, jednorazowo może z niej korzystać maksymalnie 8 osób.
3. Torby i ubrania powinny być pozostawione w szatniach.
4. Po wejściu do siłowni obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
5. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy natychmiast powiadomić instruktora.
6. Do uczestniczenia w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy, a przede wszystkim czyste, zmienione przed zajęciami obuwie (ze względów higienicznych wskazane jest posiadanie ręcznika).
7. Obowiązkowa jest asekuracja podczas ćwiczenia - wyciskanie leżąc.
8. Po zakończeniu prób, należy uprzątnąć stanowisko w sposób zalecony poprzez instruktora, a w szczególności:
 - a. odłożyć sztangielki na stojaki
 - b. rozłożyć sztangi i umieścić pierścienie na stojakach
9. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
10. Zmiany obciążenia dokonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.
11. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
12. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
13. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
14. Przed wejściem na siłownię ćwiczący jest zobowiązany odkazić ręce płynem antybakteryjnym .
15. Po skończonych zajęciach należy odkazić sprzęt sportowy.