

Regulamin siłowni

§1

Warunkiem korzystania z siłowni jest zapoznanie się z poniższym regulaminem i jego przestrzeganie.

§2

Korzystający z urządzeń na siłowni ćwiczą na własną odpowiedzialność

§3

Zabrania się:

- przynoszenia szklanych opakowań
- przebywania na terenie klubu osobom, których stan wskazuje na spożycie alkoholu
- przynoszenia napojów alkoholowych
- przebywania na bosą i w klapkach
- przebywania w strojach kąpielowych
- palenia tytoniu
- przebywania dzieciom do lat 14 bez opieki osoby dorosłej
- wykonywania ćwiczeń siedzących i leżących na urządzeniach z oparciem bez położonego ręcznika
- powodowania sytuacji zagrażających bezpieczeństwu pozostałych osób ćwiczących

§4

Osoby z problemami zdrowotnymi, przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem sportowym

§5

Ćwiczący powinni mieć ze sobą ręcznik, ubranie i buty treningowe na zmianę. Każdy z uczestników powinien na czas treningów zamykać swoje ubranie w szafce. Za rzeczy pozostawione na zewnątrz szafki w przypadku kradzieży, nie odpowiadamy.

§6

Ćwiczenia z wolnymi ciężarami (hantle, sztangi lub ćwiczenia z wykorzystaniem dużego obciążenia mogą jedynie być użyte przy asekuracji minimum jednej osoby).

§7

Na wszystkich stanowiskach na atlasie należy ćwiczyć pojedynczo.

§8

Obciążenia na rowerze dobiera sobie sam ćwiczący.

§9

Na stanowisku ze sztangą, konieczne muszą być dwie osoby stojące z boku, by w razie konieczności pomóc ćwiczącemu i założyć sztangę na stojaki. Obowiązkowo muszą być po obydwu stronach sztangi blokady zabezpieczające talerze przed ześlizgnięciem się w razie przypadkowego przechylenia sztangi. Absolutny zakaz podnoszenia sztangi ponad głowę w pozycji stojąc. Brak pomostu nie pozwala na to ćwiczenie. Jest ono niebezpieczne i dla ćwiczącego jak i otoczenia.

§10

Na stanowisku ze sztangielkami konieczne jest sprawdzenie siły zaciśnięcia blokad, w celu nie dopuszczenia do spadnięcia ciężarków na palce nóg nie powodując ich zmiężdżenia.

§11

Po zakończeniu ćwiczenia należy poskładać po sobie sprzęt z którego się korzystało.