

REGULAMIN SIŁOWNI OŚRODEK Solec

**Stołeczne Centrum Sportu
AKTYWNA WARSZAWA
Jednostka Budżetowa m.st. Warszawy**

Część ogólna:

1. Siłownia jest ogólnodostępnym obiektem m.st. Warszawy, zarządzanym przez Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, działającym w ramach Ośrodka Solec.
2. Siłownia jest czynna codziennie w godzinach pracy Ośrodka, zgodnie z udostępnionym harmonogramem.
3. Ośrodek zastrzega sobie prawo do zmian godzin dostępności siłowni.
4. Powierzchnia użytkowa siłowni wynosi 51,5 m² i może z niej korzystać jednocześnie do 12 osób ćwiczących.
5. W siłowni wymagany jest czysty strój sportowy oraz obuwie przeznaczone do ćwiczeń m.in. z miękką podeszwą, nie pozostawiającą zabrudzeń i rys. Zabronione jest korzystanie z siłowni w obuwiu odkrytym (klapki).
6. Wstęp na siłownię odbywa się na podstawie zakupionego biletu lub karnetu oraz z wykorzystaniem transpondera ESOK.
7. Zakup biletu jednorazowego wstępu lub karnetu uprawniającego do korzystania z siłowni jest równoznaczny z akceptacją niniejszego regulaminu oraz regulaminem ośrodka.

Zasady korzystania:

8. Z siłowni nie mogą korzystać osoby, które nie ukończyły 16 lat.
9. Osoby, które nie ukończyły 18 lat powinny posiadać pisemną zgodę rodziców lub prawnych opiekunów na odbywanie treningu siłowego oraz oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych.
10. Pracownicy ośrodka są uprawnieni do kontroli tożsamości osoby korzystającej z siłowni w celu weryfikacji uprawnień do korzystania z poszczególnych usług.
11. Wstęp na siłownię może być czasowo wstrzymany w przypadku osiągnięcia górnego limitu osób korzystających.
12. Ośrodek nie zapewnia opieki instruktorskiej w siłowni.
13. Przed rozpoczęciem ćwiczeń w siłowni osoba korzystająca powinna sprawdzić stan techniczny urządzenia, z którego zamierza korzystać. W przypadku zauważenia usterki lub usterek zgłosić ten fakt w recepcji ośrodka, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody spadnie na aktualnie ćwiczących. Dla zachowania bezpieczeństwa nie wolno korzystać z niesprawnego urządzenia lub sprzętu.
14. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za skutki używania sprzętu w sposób niezgodny z jego przeznaczeniem, instrukcjami obsługi lub wskazówkami pracowników ośrodka lub bez uprzedniego zapoznania się z wyżej wymienionymi

- zasadami. Wszelkie skutki powyższego działania całkowicie obciążają osobę korzystającą z siłowni.
15. Ośrodek w szczególności nie ponosi odpowiedzialności za skutki korzystania z obciążeń niedostosowanych do możliwości osoby ćwiczącej.
 16. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
 17. Pracownicy ośrodka nie posiadają wykształcenia medycznego. W razie jakichkolwiek wątpliwości, dotyczących swojej sprawności fizycznej lub zdolności do wykonywania ćwiczeń fizycznych, przed przystąpieniem do ćwiczeń, osoba ćwicząca przed korzystaniem z siłowni powinna zasięgnąć opinii lekarskiej.
 18. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do :
 - 1) przestrzegania powszechnie przyjętych zasad współżycia społecznego, zasad dobrego zachowania i szacunku w stosunku do pozostałych ćwiczących osób;
 - 2) powstrzymania się od zachowania mogącego narazić udostępnione mienie na uszkodzenie lub zniszczenie;
 - 3) zachowania czystości oraz powszechnie przyjętych norm higieny;
 - 4) podporządkowania się poleceniom pracownikom ośrodka;
 - 5) rozpoczynać ćwiczenia po przeprowadzeniu rozgrzewki,
 - 6) w przypadkach koniecznych (szczególnie ćwicząc z wykorzystaniem ciężarów wolnych) wykonywać ćwiczenia tylko przy udziale asekuranta,
 - 7) talerze na sztandze i sztangielki zabezpieczać zaciskami,
 - 8) wykonywać ćwiczenia w miejscach do tego wyznaczonych,
 - 9) zapoznania się z instrukcjami użytkowania sprzętu (ew. uzyskania informacji od pracowników ośrodka w przypadku braku takiej instrukcji przy sprzęcie) przed przystąpieniem do jego używania;
 - 10) zachowania należytej ostrożności w posługiwaniu się wyposażeniem i sprzętem ośrodka;
 - 11) odkładania używanego sprzętu na miejsce do tego przeznaczone;
 - 12) opuszczenia terenu siłowni i ośrodka zgodnie z obowiązującymi godzinami jego zamknięcia,
 19. Na terenie siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz:
 - 1) wnoszenia, spożywania, używania i pozostawiania pod wpływem napojów alkoholowych, narkotyków oraz innych środków odurzających;
 - 2) palenia tytoniu oraz korzystania z papierosów elektronicznych;
 - 3) krzyczenia i używania słów powszechnie uważanych za wulgarne i obraźliwe;
 - 4) handlu i akwizycji oraz naklejania i pozostawiania reklam oraz ulotek;
 - 5) fotografowania i filmowania w celach komercyjnych bez zgody Ośrodka;
 - 6) wprowadzania zwierząt;
 - 7) wnoszenia niebezpiecznych narzędzi, broni, materiałów pirotechnicznych, łatwopalnych oraz wybuchowych;
 - 8) prowadzenia własnej działalności, w szczególności treningów personalnych, bez zgody Ośrodka,
 20. Zaleca się szczególną ostrożność osobom noszącym okulary korekcyjne i szkła kontaktowe. Korzystanie z nich w czasie treningu odbywa się na ryzyko i odpowiedzialność ćwiczącego.
 21. Wejścia grupowe muszą być wcześniej uzgodnione z biurem Ośrodka. Jeden instruktor, jako opiekun grupy, może prowadzić zajęcia z grupą do 15 osób ćwiczących.

22. Opiekun/instruktor grupy odpowiada za przestrzeganie Regulaminu oraz instrukcji przez uczestników grupy
23. W przypadku wejścia grupy wraz z opiekunem zobowiązany jest on do stałej obecności przy grupie (wprowadzenia i wyprowadzenia grupy). W sytuacji takiej do obowiązków opiekuna należy również:
 - 1) zapoznanie uczestników grupy przed wejściem na siłownię z panującymi na niej regulaminami i instrukcjami,
 - 2) załatwienie w recepcji wszelkich formalności związanych z wejściem i wyjściem grupowym (w tym pobrania i rozliczenia transponderów w recepcji),
 - 3) dopilnowanie umieszczenia rzeczy w szafkach a po zakończeniu zajęć opróżnienia szafek oraz zabranie wszystkich rzeczy osobistych,
 - 4) po upływie wyznaczonego na zajęcia czasu, zarządzanie zbiórki i wprowadzenia grupy na siłownię z pomieszczeń natryskowych, jak również wyprowadzenia grupy z natrysków i przebieralni do holu głównego Ośrodka po zakończeniu zajęć,
 - 5) zgłoszenie w recepcji faktu wprowadzenia grupy,
 - 6) sprawdzanie stanu liczebnego grupy przed zajęciami i po zajęciach,
 - 7) zgłoszenie każdego wypadku mającego miejsce w czasie przebywania grupy na terenie siłowni w recepcji ośrodka,
 - 8) kontrola zachowania grupy w czasie pobytu na siłowni, utrzymanie dyscypliny w grupie oraz przeciwdziałanie przypadkom niszczenia mienia lub urządzeń siłowni,
24. Opiekunowie zobowiązani są przed wejściem na siłownię zmienić obuwie, w przypadku gdy prowadzą zajęcia powinni posiadać również właściwy strój sportowy.
25. Ryzyko związane z amatorskim uprawianiem ćwiczeń siłowych ponosi osoba korzystająca z siłowni. W przypadku osób poniżej 18 lat odpowiedzialność taką ponoszą rodzice lub opiekunowie prawni.
26. W przypadku wystąpienia niekorzystnych zmian samopoczucia, osoba ćwicząca powinna przerwać zajęcia i powiadomić pracowników obiektu.

Postanowienia końcowe:

27. Wszelkie roszczenia wynikające z nieprzestrzegania postanowień Regulaminu Siłowni oraz Regulaminu Ośrodka Solec nie będą rozpatrywane.
28. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem lub Regulaminem Ośrodka Solec decyzje podejmuje Dyrektor SCS AKTYWNA WARSZAWA.