

Regulamin siłowni

1. Ćwiczący musi posiadać strój sportowy i czyste obuwie sportowe.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczeń ze sztangą lub sztangielkami należy upewnić się czy zaciski są dokręcone.
3. Po skończeniu ćwiczeń ze sztangą należy zdjąć obciążenia i ułożyć je w stosach według wielkości.
4. Korzystający z urządzeń w siłowni ćwiczą na własną odpowiedzialność.
5. W siłowni nie można biegać, ani rzucać przyrządami.
6. Za szkody zdrowotne wynikające z nieumiejętnego stosowania przyrządów MOKiS nie ponosi żadnej odpowiedzialności.
7. Ćwiczący zobowiązany jest do korzystania ze sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem.
8. Każde zdarzenie (wypadek) powinno być zgłoszone osobie nadzorującej siłownię.
9. Ćwiczący są zobowiązani do przestrzegania zasad bezpieczeństwa wobec innych uczestników oraz przepisów bhp i p.poż..
10. Korzystający zobowiązani są do natychmiastowego zgłaszania obsłudze wszelkich uszkodzeń sprzętu. Zabrania się używania przyrządów niesprawnych lub uszkodzonych.
11. Korzystający zobowiązani są po zakończeniu ćwiczeń do odłożenia sprzętu na właściwe miejsce i pozostawienia porządku.
12. Osoby nietrzeźwe i stwarzające ryzyko niebezpieczeństwa mają zakaz wstępu do siłowni.
13. Zabrania się wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych na terenie siłowni oraz w jej otoczeniu.
14. Osoby nieletnie ćwiczyć mogą tylko z pełnoletnim opiekunem.
15. MOKiS nie ponosi odpowiedzialności za pozostawione na jego terenie przedmioty wartościowe (np. biżuteria, telefony komórkowe, pieniądze).
16. Wszystkich uczestników zajęć w siłowni obowiązują przepisy BHP.
17. We wszystkich przypadkach nie ujętych w niniejszym regulaminie decyzje podejmuje osoba nadzorująca sale sportowe i siłownię.

**Przystępując do ćwiczeń należy pamiętać o:
Prawidłowym oddychaniu
Ustaleniu odpowiedniego dla siebie obciążenia
Rozwijaniu wszystkich partii mięśniowych
Wykonaniu rozgrzewki całego organizmu**

Opracował:

*Bartłomiej Woźniak
specjalista bhp*

zatwierdził:

*Henryk Sibiela
Dyrektor Miejskiego Ośrodka
Kultury i Sportu w Pyskowicach*