

## **Regulamin korzystania z sali podnoszenia ciężarów w CENTRUM SPORTU RASZYN**

1. Każdy Klient sali podnoszenia ciężarów zobowiązany jest do zapoznania się i bezwzględnego przestrzegania Regulaminu Ogólnego Centrum Sportu Raszyn oraz Regulaminu sali podnoszenia ciężarów.
2. Korzystanie z sali podnoszenia ciężarów jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy regulaminu.
3. Sala podnoszenia ciężarów jest integralną częścią Centrum Sportu Raszyn.
4. Z sali podnoszenia ciężarów mogą korzystać osoby dorosłe oraz dzieci powyżej 10 roku życia, którzy są zawodnikami klubu sportowego oraz zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dn.12 września 2001r. (Dz. U. Nr. 101 poz. 1095 par. 2.1 pkt. 6) złożą podpisane własnoręcznie oświadczenia o zdolności do udziału w zajęciach rekreacyjno – sportowych, w przypadku osób niepełnoletnich oświadczenie zostanie podpisane przez Rodzica lub prawnego opiekuna.
5. Na terenie sali podnoszenia ciężarów obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania napojów alkoholowych, palenia tytoniu lub innych środków odurzających oraz przebywania osób w stanie nietrzeźwym.
6. Wstęp na salę podnoszenia ciężarów dozwolony jest jedynie w godzinach otwarcia, w obecności instruktora upoważnionego do prowadzenia zajęć, po wpisaniu na listę uczestników.
7. Do uczestnictwa w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy, czyste zmienione obuwie oraz konieczne jest posiadanie ręcznika.
8. Kluczyki do szafek przebieralni należy pobrać w recepcji.
9. Torby oraz ubrania wierzchnie należy pozostawić w szatni.
10. W pomieszczeniach sali podnoszenia ciężarów przebywają tylko osoby ćwiczące.
11. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po wstępnym instruktażu.
12. Ćwiczący zobowiązani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom instruktora.
13. Po wejściu na salę podnoszenia ciężarów obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
14. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy natychmiast powiadomić instruktora sali podnoszenia ciężarów.
15. Za wyrządzone szkody materialne powstałe na skutek nieprawidłowego korzystania z urządzeń odpowiada korzystający, a w przypadku osób niepełnoletnich ich prawni opiekunowie.
16. Każda osoba korzystająca ze sprzętu na sali podnoszenia ciężarów odnosi na właściwie miejsce używane podczas ćwiczeń przedmioty.
17. W sali podnoszenia ciężarów nie rzuca się sztangami, hantlami oraz talerzami.
18. Obowiązkowa jest obserwacja oraz asekuracja przez instruktora podczas wykonywania ćwiczeń.
19. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
20. Zmiany obciążenia wykonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.
21. Właściwie dobrane obciążenie to takie, które powoduje, że ostatnie w serii ćwiczenie wykonujemy z trudem.
22. Pomiędzy seriami należy stosować odpoczynek około 1-2 min.

23. Opiekun sali podnoszenia ciężarów ma prawo usunąć osoby nieprzestrzegające regulaminu.
24. Centrum Sportu Raszyn nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń sportowo-rehabilitacyjnych.
25. Niezastosowanie do postanowień w/w regulaminu spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z sali podnoszenia ciężarów.
26. W przypadku zagubienia lub uszkodzenia kluczyka do szafki pobierana jest opłata wg cennika.
27. Centrum Sportu Raszyn nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń sportowo-rehabilitacyjnych znajdujących się na sali podnoszenia ciężarów.
28. Centrum Sportu Raszyn nie odpowiada za przedmioty pozostawione w pomieszczeniu sali podnoszenia ciężarów.
29. Centrum Sportu Raszyn zastrzega sobie prawo okresowego zamknięcia sali podnoszenia ciężarów w przypadku organizowanych zawodów oraz prac remontowych.
30. Obiekt sali podnoszenia ciężarów jest monitorowany całodobowo.

Dyrektor Centrum Sportu Raszyn w Raszynie