

## **OŚRODEK SPORTU I REKREACJI W BRZOSTKU**

39-230 Brzostek, ul. Mariana Nałęcz-Mysłowskiego 11  
tel. (014)6395980; email:[halasportowa@brzostek.pl](mailto:halasportowa@brzostek.pl)

---

### **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI SPORTOWEJ OŚRODKA SPORTU I REKREACJI W BRZOSTKU**

1. Siłownia sportowa jest administrowana i obsługiwana przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Brzostku.
  1. Każdy klient siłowni sportowej zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu korzystania z siłowni sportowej.
  2. Siłownia sportowa czynna jest:
    - a) w miesiącach: styczeń - czerwiec i wrzesień -grudzień:  
od poniedziałku do piątku w godz. 15.00 - 21.00, w soboty od 9.30 - 14.00.  
w pozostałych dniach: sobota, niedziela siłownia jest nieczynna;
    - b) w okresie wakacyjnym w miesiącach lipiec - sierpień:  
poniedziałek, środa, piątek w godz. 14.00 - 20.00, wtorek, czwartek w godz. 9.00 - 14.00.  
w pozostałych dniach: sobota, niedziela siłownia jest nieczynna;
    - c) w dniach nauki szkolnej w godz. 8.00 - 15.00 siłownia jest nieczynna.
  3. Zabrania się wstępu do siłowni sportowej osobom, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub które są pod działaniem środków odurzających.
  4. Wszystkie osoby korzystające z siłowni sportowej winny bezwzględnie przestrzegać regulamin obiektu, przepisów bhp i ppoż. oraz podporządkować się wskazówkom i uwagom instruktora - pracownika obsługi siłowni.
  5. Klientem siłowni sportowej może zostać osoba pełnoletnia oraz osoba, która ukończyła 16 rok życia posiadająca pisemną zgodę rodziców lub prawnych opiekunów, których stan zdrowia pozwala na uprawianie sportów siłowych.
6. Za korzystanie z siłowni sportowej pobierane są opłaty zgodne z obowiązującym cennikiem.
7. Obowiązkiem osób korzystających z siłowni sportowej jest:
  - pozostawienie okryć zewnętrznych i obuwia w szatni, założenie właściwego stroju i obuwia sportowego;
  - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa przy korzystaniu z przyrządów sportowych znajdujących się na wyposażeniu siłowni sportowej;
  - utrzymanie czystości i porządku pomieszczeń, z których korzystają;
  - podporządkowanie się poleceniom instruktora - pracownika obsługi siłowni lub instruktora/trenera prowadzącego zajęcia grupowe;
  - zgłaszania wszelkich wypadków, uszkodzeń sprzętu i wyposażenia do instruktora - pracownika obsługi siłowni lub osobie prowadzącej zajęcia grupowe.
8. Instruktor - pracownik obsługi siłowni zobowiązany jest udzielić instruktażu o sposobie korzystania z maszyn i urządzeń znajdujących się w siłowni a osobom, które pierwszy raz ćwiczą zademonstrować ćwiczenia siłowe i aerobowe pomagając w ustalaniu dla nich bezpiecznej wielkości obciążeń i powtórzeń poszczególnych ćwiczeń.
9. Klienci zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie i ćwiczyć z takimi

obciążeniami nad którymi są w stanie sami zapanować.

10. Klienci zobowiązani są do zachowania porządku w trakcie i po zakończeniu ćwiczeń (odłożyć na właściwe miejsce używane przyrządy i obciążenia) oraz stosować w trakcie ćwiczeń pełny strój sportowy (koszulka i spodenki sportowe lub dres sportowy).

11. Kategorycznie zabrania się wnoszenia, spożywania lub wykonywania zastrzyków w szatni i na terenie siłowni ze środków dopingujących (np. sterydy).

12. Za wartościowe przedmioty pozostawione na terenie obiektu administrator nie bierze odpowiedzialności.

13. Klient, który nie posiada zaświadczenia lekarskiego mówiącego o braku przeciwwskazań korzysta z siłowni na własną odpowiedzialność po uprzednim podpisaniu stosownego oświadczenia o znajomości stanu własnego zdrowia.

14. Klienci po urazach zobowiązani są dla własnego bezpieczeństwa zasięgnąć opinii lekarza o braku przeciwwskazań do ćwiczeń siłowych dostarczając stosowne zaświadczenie lekarskie. W przypadku braku takiego zaświadczenia klient podpisuje stosowne oświadczenie mówiące o braku przeciwwskazań do ćwiczeń siłowych po wypadku bądź urazie.

15. Klient, który w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczuje zobowiązany jest natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić o tym fakcie instruktora – pracownika obsługi siłowni, który w razie potrzeby na życzenie klienta wzywa pogotowie ratunkowe.

16. Instruktor ma prawo przerwać ćwiczenia jeśli zauważy, że stan zdrowia klienta nie pozwala na dalsze ich kontynuowanie.

17. Każdy korzysta z siłowni sportowej na własną odpowiedzialność. Administrator obiektu nie bierze odpowiedzialności za ewentualne nieszczęśliwe wypadki korzystających z siłowni sportowej.

18. W sprawach skarg, wniosków i zażaleń należy zwracać się do administratora obiektu.

Brzostek, dn.01.09.2016 r.

Kierownik OSiR w Brzostku