

REGULAMIN SIŁOWNI **działającej przy Gminnym Centrum Kultury w Cewicach**

Siłownia mieszcząca się w budynku na os. 40-lecia PRL 35 jest administrowana przez Gminne Centrum Kultury w Cewicach i udostępniana przede wszystkim w celu realizacji założeń krzewienia i propagowania aktywnego i zdrowego trybu życia pośród mieszkańców Gminy Cewice.

Siłownia GCK w Cewicach jest udostępniana nieodpłatnie w następujące dni tygodnia:

- a) poniedziałek, środa, piątek w godz. 16:00- 19:00
- b) wtorek, czwartek w godz.: 16:00-21:00

1. Korzystanie z siłowni odbywa się za zgodą kierownictwa w oparciu o harmonogram.
2. Korzystający z urządzeń na siłowni ćwiczą na własną odpowiedzialność.
3. Grupy szkolne i zorganizowane mogą przebywać na siłowni wyłącznie pod nadzorem opiekuna, instruktora (nauczyciela wychowania fizycznego), który jest odpowiedzialny za porządek i ćwiczenia w podległej mu grupie.
4. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z siłowni tylko w obecności rodziców lub prawnego opiekuna.
5. Osoby z problemami zdrowotnymi, przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem sportowym.
6. Osoby będące pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających nie mogą korzystać z siłowni.
7. Na terenie siłowni zabrania się wnoszenia alkoholu, sterydów, narkotyków i innych środków odurzających oraz spożywania jakiegokolwiek posiłku.
8. Na terenie siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz palenia tytoniu.
9. Ćwiczący powinien mieć ze sobą ręcznik, ubranie sportowe i buty treningowe na zmianę.
10. Każdy korzystający z siłowni odpowiada we własnym zakresie za posiadane przy sobie rzeczy. Kierownictwo siłowni nie odpowiada za przedmioty wartościowe pozostawione w obiekcie.
11. Ze względów bezpieczeństwa, czas ćwiczeń nie powinien przekraczać dwóch godzin.
12. Na sali treningowej nie można krzyczeć, rzucać sprzętem, zachowywać się nieprzystojnie.
13. Osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy regulaminu będą wzywane do opuszczenia siłowni, gdy nie opuszczą siłowni wezwana zostanie Policja.
14. Osoby niszczące sprzęt lub urządzenia siłowni ponoszą odpowiedzialność materialną za szkody, które wyrządziły (w kwocie naprawy sprzętu, a gdy ta jest niemożliwa w wysokości kwoty zakupu nowego sprzętu odpowiadającego standardom sprzętu zepsutego).
15. Kierownictwo obiektu i pracownicy GCK mogą kontrolować wszystkie zajęcia, a w razie stwierdzenia uchybień zakazać dalszego korzystania z siłowni.
16. Wyżej wymienione osoby sprawują również ogólny nadzór nad przestrzeganiem niniejszego regulaminu dlatego wszystkie osoby przebywające na terenie siłowni zobowiązane są do podporządkowania się ich nakazom.

17. Podczas ćwiczeń w siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz żucia gumy.
18. Zabrania się wykonywania ćwiczeń siedzących i leżących bez podłożonego ręcznika.
19. Po zakończeniu ćwiczenia należy uporządkować po sobie sprzęt, z którego się korzystało.
20. Każda osoba korzystająca pierwszy raz z siłowni ma obowiązek zgłosić się do pracownika obsługi w celu zapoznania się z zasadami bezpiecznego korzystania z urządzeń i sposobem wykonywania ćwiczeń.
21. Ćwiczenia z wolnymi ciężarami, z wykorzystaniem dużego obciążenia, mogą być wykonywane jedynie przy asekuracji minimum jednej osoby.
22. Wszelkie skargi i wnioski należy zgłaszać Dyrektorowi Gminnego Centrum Kultury w Cewicach.
23. Osoby korzystające z siłowni są zobowiązane złożyć własnoręczny podpis na liście obecności oświadczając jednocześnie brak przeciwwskazań do ćwiczeń siłowych (wzór listy stanowi załącznik do Regulaminu).

Wszelkie kwestie nieuregulowane niniejszym Regulaminem podlegają uzgodnieniu bezpośrednio z Dyrektorem Gminnego Centrum Kultury w Cewicach.