

## **REGULAMIN SIŁOWNI**

### **CENTRUM SPORTU I REKREACJI W AUGUSTOWIE**

1. Z siłowni można korzystać od poniedziałku do niedzieli w godzinach 6<sup>00</sup>-21<sup>45</sup>.
2. Z siłowni mogą korzystać osoby powyżej 15 roku życia.
3. Korzystający z siłowni podejmują trening siłowy dobrowolnie na własne ryzyko i odpowiedzialność.
4. Z siłowni mogą korzystać tylko osoby, które zapoznały się z regulaminem obowiązującym w CSiR.
5. W siłowni może przebywać jednocześnie max. 25 osób.
6. Wejście uczniów na lekcje WF do siłowni jest możliwe tylko w zorganizowanych grupach pod opieką nauczyciela.
7. W siłowni obowiązuje strój sportowy, obuwie na zmianę oraz ręcznik.
8. Podjęcie ćwiczeń siłowych powinno być skonsultowane z lekarzem.
9. Zabrania się korzystania z siłowni osobom, których stan zdrowia (choroby ukł. krążenia, ukł. nerwowego) może stanowić zagrożenie utraty zdrowia lub życia.
10. Ćwiczenia siłowe na ławce w pozycji leżącej należy wykonywać wyłącznie z asekuracją osób współćwiczących.
11. Podczas ćwiczeń na urządzeniach należy unikać gwałtownych szarpnięć-ciężar powinien być opuszczany z dużym wyczuciem.
12. Nie wolno wkładać rąk pomiędzy ruchome części segmentów maszyn.
13. Podczas treningu z dużymi obciążeniami należy pamiętać o asekuracji współćwiczących.
14. Każdą niesprawność urządzenia należy niezwłocznie zgłosić obsłudze obiektu.
15. Brawura oraz brak oceny własnych możliwości może być przyczyną utraty zdrowia lub życia.
16. Po zakończonym ćwiczeniu należy obowiązkowo odłożyć sprzęt siłowy na miejsce do tego przeznaczone.
17. Osoby, które nie dostosują się do w/w zaleceń zostaną wyproszone z siłowni lub pociągnięte do odpowiedzialności materialnej.

*Dyrektor CSiR*