

Regulamin siłowni OPEN SPORT

1. Siłownia jest otwarta: poniedziałek – piątek 08.00–22.00, sobota-niedziela 08.00–20.00. Godziny otwarcia siłowni mogą być zmienione w dni świąteczne.
2. W przypadku organizowania imprez sportowych lub zajęć zorganizowanych zarządzający ma prawo do zmiany harmonogramu korzystania z siłowni, zamknięcia jej w całości lub części.
3. Zabrania się przebywania na terenie siłowni w okresie jej zamknięcia.
4. Każda osoba korzystająca z siłowni jest obowiązana do zapoznania się z postanowieniami regulaminu, obowiązującego na jej terenie i podporządkowania się ich zapisom i poleceniom obsługi.
5. Każda osoba korzystająca z urządzeń sportowych, znajdujących się w siłowni, jest obowiązana do zapoznania się z instrukcją ich obsługi i użytkowania oraz do jej przestrzegania, a także do stosowania się do zaleceń obsługi.
6. Użytkownicy zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować. Pomiedzy seriami należy stosować odpoczynek około 1-2 min.
7. Z siłowni wolno korzystać wyłącznie w obecności pracownika obiektu.
8. Wstęp na siłownię odbywa się po wykupieniu biletu lub karnetu.
9. Bilet upoważnia do jednorazowego wstępu, karnet do wielokrotnego wstępu w okresie, na który został wydany. Użytkownicy z wykupionymi karnetami mają pierwszeństwo korzystania z siłowni.
10. Wstęp na teren siłowni oznacza, że użytkownik zobowiązuje się do przestrzegania regulaminu oraz innych zarządzeń, wydanych w celu zapewnienia bezpieczeństwa w obiekcie.
11. W celu uzyskania pomocy osoby niepełnosprawne lub ich opiekunowie proszeni są zgłoszenie się w recepcji.
12. Każdy korzystający z siłowni przebywa w niej na własną odpowiedzialność i ponosi ryzyko związane z amatorskim uprawianiem sportu.
13. Każda osoba korzystająca z siłowni powinna zasięgnąć opinii lekarza odnośnie przeciwwskazań do uprawiania ćwiczeń siłowych. Osoby o niestabilnym stanie zdrowia powinny korzystać z siłowni ze szczególną ostrożnością, po konsultacji z lekarzem. Użytkownik, który nie posiada zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań korzysta z siłowni na własną odpowiedzialność.
14. Z siłowni mogą korzystać osoby:
 - które ukończyły 18 lat – samodzielnie, na własną odpowiedzialność
 - które ukończyły 15 lat – pod opieką pełnoletniej osoby, na jej odpowiedzialność
 - które nie ukończyły 15 lat - pod bezpośrednią opieką rodziców / prawnych opiekunów
15. Z siłowni należy korzystać w stroju oraz obuwiu sportowym (czystym, na płaskiej podeszwie, bez kołków i kołków, nie pozostawiającym podczas użytkowania zabrudzeń, rys itp.). Ze względów higienicznych wskazane jest posiadanie ręcznika.
16. Zmiana ubrania wierzchniego na strój sportowy odbywa się w szatni.
17. Przed wyjściem z szatni należy sprawdzić, czy szafka została zamknięta. Za rzeczy pozostawione w szafkach otwartych lub nieprawidłowo zamkniętych, pieniądze i przedmioty wartościowe kierownictwo obiektu nie ponosi odpowiedzialności.
18. Zarządzający może czasowo ograniczyć wstęp na siłownię ze względu na przekroczenie dopuszczalnej ilości osób korzystających lub w przypadku, gdy ilość osób stwarzałoby zagrożenie dla użytkowników.
19. Zarządzający oraz obsługa może usunąć z terenu siłowni osoby nieprzestrzegające postanowień regulaminu.
20. Zarządzający oraz obsługa może przerwać ćwiczenia, jeśli stan zdrowia użytkownika nie pozwala na dalsze ich kontynuowanie.
21. O wszelkich sytuacjach wypadkowych, zagrażających życiu i zdrowiu użytkowników oraz nieprawidłowej pracy urządzeń należy niezwłocznie powiadomić personel obiektu.
22. Grupy zorganizowane przed wejściem na teren obiektu zobowiązane są zgłosić się do recepcji i uzgodnić warunki korzystania z obiektu.
23. Zabronione jest wszelkie postępowanie zagrażające bezpieczeństwu własnemu lub innych użytkowników siłowni oraz stanowi sanitarno-higienicznemu obiektu, w szczególności:
 - przebieranie się poza szatnią,
 - wchodzenie do siłowni w innym stroju i obuwiu niż sportowe,
 - przebywanie na terenie siłowni pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających, a także niedozwolonych środków dopingujących,
 - wnoszenie i spożywanie na terenie siłowni napojów alkoholowych oraz środków odurzających, a także stosowanie niedozwolonych środków dopingujących,
 - wykonywania zastrzyków na terenie siłowni, w tym szatni,
 - palenie tytoniu i używanie otwartego ognia na terenie siłowni,
 - żucie gumy i spożywanie pokarmów na terenie siłowni,
 - wnoszenie opakowań szklanych, puszek, ostrych narzędzi, broni oraz innych niebezpiecznych przedmiotów,
 - zaśmiecanie i zanieczyszczanie terenu siłowni,
 - niszczenie urządzeń i wyposażenia siłowni,
 - wnoszenie przedmiotów utrudniających komunikację,
 - hałasowanie, przeszkadzanie osobom przebywającym na terenie siłowni,
 - ustawianie na przyrządach jakichkolwiek przedmiotów i sprzętu (toreb, butelek, itp),
 - wykonywanie ćwiczeń siłowych bez rozgrzewki,
 - korzystanie ze sprzętu sportowego, dokonywanie jakiegokolwiek modyfikacji przyrządów oraz przemieszczania wyposażenia ruchomego bez zgody personelu,
 - korzystanie ze sprzętu sportowego oraz wyposażenia siłowni niezgodnie z ich przeznaczeniem,
 - wykonywanie ćwiczeń przy pomocy luźnych przyborów bez asekuracji instruktora lub osób współwiczących,
 - gwałtownego opuszczania ciężarów,
 - wkładanie części ciała pomiędzy ruchome części segmentów przyrządów,
 - zakładanie na sztangę talerzy niezabezpieczonych zaciskami i o różnej wadze po obu końcach sztangi,

- ćwiczenie luźnymi przyborami poza miejscami do tego wyznaczonymi,
 - ćwiczenie przy użyciu stojaków do sztangi ustawionymi na różnych wysokościach,
 - wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych,
 - prowadzenie działalności szkoleniowej i zarobkowej bez zgody kierownictwa,
 - ćwiczenie w sposób niezgodny z zaleceniami lekarza lub zagrażający bezpieczeństwu, zdrowiu lub życiu.
24. Noszenie okularów i szkieł kontaktowych odbywa się na własne ryzyko użytkownika.
 25. Wnoszenie i korzystanie na terenie obiektu z własnego sprzętu sportowego i rekreacyjnego może odbywać się wyłącznie po uzyskaniu zgody zarządzającego.
 26. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
 27. Na terenie siłowni nie zapewnia się stałej opieki medycznej. W celu uzyskania pierwszej pomocy przedlekarskiej należy zgłosić się do obsługi znajdującej się na terenie siłowni lub recepcji. Osoba, której udzielono pomocy przedlekarskiej zobowiązana jest do podania danych personalnych wyłącznie w celu prowadzenia rejestru zdarzeń.
 28. Osoby przebywające na terenie obiektu i naruszające porządek publiczny, dobre obyczaje, w tym używające wulgaryzmów, stwarzające zagrożenie dla innych osób przebywających w obiekcie, powodujące sytuacje niekomfortowe dla pozostałych użytkowników, a także osoby niestosujące się do przepisów niniejszego regulaminu i do zaleceń służb porządkowych lub pracowników mogą zostać usunięte z terenu obiektu, niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy na drogę postępowania karnego i cywilnego.
 29. Osoby niszczące lub uszkadzające wyposażenie lub urządzenia obiektu ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
 30. Obowiązkiem korzystających z obiektu jest odpowiednie zabezpieczenie pozostawianych rzeczy osobistych przez znieszczeniem lub utratą zarówno na terenie siłowni, w tym w szatni. Zarządzający nie ponosi odpowiedzialności za straty wynikłe w tym zakresie.
 31. Rzeczy znalezione na terenie obiektu należy przekazać do szatni. Rzeczy znalezione po identyfikacji ich przez właściciela wydaje w okresie do trzech tygodni od daty pozostawienia.
 32. O innych sprawach nieobjętych niniejszym Regulaminem decydują przepisy ogólne oraz zarządzający.
 33. Zarządzający nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku korzystania z siłowni w sposób sprzeczny z postanowieniami regulaminu.
 34. W przypadku złamania zasad regulaminu zarządzający oraz obsługa mają prawo do ustanowienia indywidualnego zakazu wstępu na teren siłowni, jednocześnie zastrzegając sobie w tym przypadku prawo do braku konieczności zwrotu kosztów wynikających z zakupionego karnetu.