

# PRZYSTAŃ GYM

## REGULAMIN SIŁOWNI

1. Osoby korzystające z siłowni są zobowiązane do zapoznania się z treścią niniejszego Regulaminu i bezwzględnego przestrzegania norm bezpieczeństwa wynikających z jego treści.
2. Przebywanie i rozpoczęcie treningu jest jednoznaczne z zaakceptowaniem regulaminu.
3. Korzystanie z siłowni przez osoby spoza kajakowej sekcje młodzieżowej jest możliwe **wyłącznie po ustaleniu terminu z trenerem PM Practice**.
4. Wstęp na siłownię jest możliwy tylko **pod nadzorem upoważnionego trenera**.
5. Wszystkie osoby korzystające z urządzeń treningowych znajdujących się w siłowni zobowiązane są do zastosowania odpowiedniego stroju zamiennego i **czystego obuwia sportowego (zmienionego przed wejściem)**.
6. Osoby korzystające z siłowni oświadczają, że nie mają **przeciwwskazań zdrowotnych** do wykonywania ćwiczeń fizycznych i wykonują je na własną odpowiedzialność. Osoby z problemami zdrowotnymi przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.
7. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
8. Ćwiczący zobowiązany jest do samodzielnego zapewnienia sobie w trakcie ćwiczeń ręcznika, który ze względów higienicznych rozkładany powinien być na tapicerowanych oparciach przyrządów.
9. Ćwiczenia na poszczególnych urządzeniach treningowych należy wykonywać w miejscu, w którym urządzenia te się znajdują. **Nie jest dopuszczalne przesuwanie lub przestawianie urządzeń treningowych.**
10. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do **zachowania porządku** w trakcie oraz po zakończeniu wykonywania ćwiczeń, w szczególności do **odłożenia na właściwe na stałe przyporządkowane miejsce wszystkich używanych przyrządów i obciążeń**.
11. Za **zniszczenia lub uszkodzenia** znajdującego się na terenie siłowni sprzętu spowodowane niewłaściwym jego użyciem obowiązuje odpłatność w wysokości 100% wartości szkody.
12. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada opiekun grupy lub rodzice.
13. Za wypadki i zdarzenia wynikające z nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu korzystania z siłowni oraz zaleceń pracowników siłowni dotyczących bezpieczeństwa nie ponosimy odpowiedzialności.