

## **Regulamin Siłowni Fit Powiatowego Centrum Sportu w Belchatowie**

### **§ 1. Zasady ogólne**

1. Zarządcą obiektu jest Powiatowe Centrum Sportu w Belchatowie.
2. Siłownia jest czynna 7 dni w tygodniu, zgodnie z harmonogramem funkcjonowania (czas otwarcia może ulec zmianie z przyczyn organizacyjnych).
3. Za korzystanie z obiektu pobierane są opłaty zgodnie z obowiązującym cennikiem.
4. Wszelkie informacje o dokonywaniu rezerwacji oraz wolnych terminach dostępne są w kasie pływalni, biurze PCS, telefonicznie, lub za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej. Informacje na stronie: [www.pcs-belchatow.pl](http://www.pcs-belchatow.pl).

### **§ 2. Zasady korzystania**

1. Powierzchnia użytkowa siłowni wynosi 100 m<sup>2</sup> i może z niej korzystać jednocześnie do 20 osób ćwiczących.
2. W siłowni wymagany jest czysty strój sportowy oraz obuwie przeznaczone do ćwiczeń m.in. z miękką podeszwą, nie pozostawiającą zabrudzeń i rys. Zabronione jest korzystanie z siłowni w obuwiu odkrytym (klapki).
3. Z siłowni mogą korzystać osoby:
  - 1) które ukończyły 18 lat – samodzielnie, na własną odpowiedzialność;
  - 2) które ukończyły 15 lat – pod opieką rodzica, opiekuna prawnego lub na podstawie ich pisemnego oświadczenia;
  - 3) które nie ukończyły 15 lat – pod bezpośrednią opieką rodzica lub opiekuna prawnego.
4. Wstęp na siłownię może być czasowo wstrzymany w przypadku osiągnięcia górnego limitu osób korzystających.
5. PCS nie zapewnia opieki instruktorskiej w siłowni.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń w siłowni osoba korzystająca powinna sprawdzić stan techniczny urządzenia, z którego zamierza korzystać.
7. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
8. Pracownicy PCS nie posiadają wykształcenia medycznego. W razie jakichkolwiek wątpliwości, dotyczących swojej sprawności fizycznej lub zdolności do wykonywania ćwiczeń fizycznych, przed przystąpieniem do ćwiczeń, osoba ćwicząca przed korzystaniem z siłowni powinna zasięgnąć opinii lekarskiej.
9. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do:
  - 1) przestrzegania powszechnie przyjętych zasad współżycia społecznego, zasad dobrego zachowania i szacunku w stosunku do pozostałych ćwiczących osób;
  - 2) powstrzymania się od zachowania mogącego narazić udostępnione mienie na uszkodzenie lub zniszczenie;
  - 3) zachowania powszechnie przyjętych norm higieny;
  - 4) respektowania poleceń pracowników PCS;
  - 5) w przypadkach koniecznych (szczególnie ćwicząc z wykorzystaniem ciężarów wolnych) wykonywania ćwiczeń tylko przy udziale asekuranta;
  - 6) należytego zabezpieczenia talerzy na sztandze i sztangiolkach ;
  - 7) zapoznania się z instrukcjami użytkowania sprzętu (ew. uzyskania informacji od pracowników PCS w przypadku braku takiej instrukcji przy sprzęcie) przed przystąpieniem do jego używania;

8) odkładania używanego sprzętu na miejsce do tego przeznaczone.

10.

Na terenie siłowni obowiązuje zakaz spożywania posiłków, napojów słodzonych i żucia gumy;

11. Zaleca się szczególną ostrożność osobom noszącym okulary korekcyjne i szkła kontaktowe.

12. Wejścia grupowe muszą być wcześniej uzgodnione z obsługą PCS. Jeden instruktor, jako opiekun grupy, może prowadzić zajęcia z grupą do 15 osób ćwiczących.

13. W przypadku wejścia grupy wraz z opiekunem zobowiązany jest on do stałej obecności przy grupie (wprowadzenia i wyprowadzenia grupy). W sytuacji takiej do obowiązków opiekuna należy również:

- 1) zapoznanie uczestników grupy przed wejściem na siłownię z panującymi na niej regulaminami i instrukcjami;
- 2) załatwienie z obsługą PCS wszelkich formalności związanych z wejściem i wyjściem grupowym;
- 3) dopilnowanie umieszczenia rzeczy w szafkach, a po zakończeniu zajęć opróżnienia szafek oraz zabranie wszystkich rzeczy osobistych;
- 4) po upływie wyznaczonego na zajęcia czasu, zarządzanie zbiórki i wprowadzenia - grupy na siłownię z pomieszczeń natryskowych, jak również wyprowadzenia grupy z natrysków i przebieralni do holu głównego PCS po zakończeniu zajęć;
- 5) zgłoszenie obsłudze PCS faktu wprowadzenia grupy;
- 6) sprawdzanie stanu liczebnego grupy przed zajęciami i po zajęciach;
- 7) zgłoszenie każdego wypadku mającego miejsce w czasie przebywania grupy na terenie siłowni obsłudze PCS;
- 8) kontrola zachowania grupy w czasie pobytu na siłowni, utrzymanie dyscypliny w grupie oraz przeciwdziałanie przypadkom niszczenia mienia lub urządzeń siłowni.

### **§ 3. Postanowienia końcowe**

Skargi i wnioski przyjmuje Dyrektor PCS w Belchatowie w formie pisemnej lub e-mail na adres: [info@pcs-belchatow.pl](mailto:info@pcs-belchatow.pl)