

**Załącznik nr 3 do REGULAMINU OBIEKTU BASENU I ŁACZNIKA PARKU WODNEGO  
„KROŚNICKA PRZYSTAŃ”**

**I. ZASADY KORZYSTANIA Z SIŁOWNI**

1. Siłownia jest otwarta codziennie w godzinach otwarcia Parku Wodnego „Krośnicka Przystań”. **Zabrania się przebywania na terenie siłowni poza wyznaczonymi godzinami otwarcia.**
2. Z siłowni samodzielnie mogą korzystać wyłącznie osoby, które ukończyły 15 rok życia.
3. Osoby, które nie ukończyły 15 roku życia mogą korzystać z siłowni wyłącznie pod opieką i stałym nadzorem rodziców/opiekunów prawnych, trenera/nauczyciela lub innej pełnoletniej osoby wskazanej w formularzu zgody przez rodziców/opiekunów prawnych.
4. Osoby korzystające z siłowni oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i wykonują je na własną odpowiedzialność.
5. Osoby z problemami zdrowotnymi, przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.
6. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
7. Użytkownicy siłowni za każdym razem zobligowani są posiadać:
  - **bilet wstępu lub karnet**
  - **dokument potwierdzający tożsamość (w przypadku zakupu karnetu imiennego)**
  - **zmienny strój sportowy**
  - **zmiennie i czyste obuwie sportowe**
  - **ręcznik przeznaczony wyłącznie do treningu, który ze względów higienicznych przed rozpoczęciem ćwiczeń należy rozkładać na urządzenia**
8. **Klient ma obowiązek wyjść z siłowni do godziny 21.00, a obiekt opuścić do godz. 21.15.**

**II. ODPLATNOŚĆ**

1. Obowiązuje bilet wstępu na siłownię zgodnie z cennikiem usług obowiązującym w GOSiR „Krośnicka Przystań”.
2. Z siłowni w pełnym wymiarze godzin otwarcia mogą korzystać osoby, które posiadają ważny karnet na siłownię lub wykupiły wejście jednorazowe.
3. Każde wejście na siłownię należy zgłosić w punkcie kasowym. Po opłaceniu wejścia Klient otrzymuje zegarek umożliwiający wejście do siłowni i skorzystanie z szatni, strefy sanitarnej.
4. Karnet czasowy, nie ma możliwości jego przedłużenia (niezależnie od zdarzeń losowych czy sytuacji osobistej klienta).

**III. BEZPIECZEŃSTWO**

1. O wszelkich sytuacjach wypadkowych, zagrażających życiu i zdrowiu użytkowników oraz nieprawidłowej pracy urządzeń należy bezwzględnie powiadomić personel GOSiR „Krośnicka Przystań”.

2. GOSiR „Krośnicka Przystań” nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne wypadki i zdarzenia spowodowane nieprzestrzeganiem postanowień niniejszego regulaminu, a także powstałe wskutek winy użytkownika, związanej z nieprawidłowym korzystaniem z urządzeń siłowni.
3. Obowiązuje bezwzględny zakaz wnoszenia na siłownię jakichkolwiek dodatkowych przedmiotów np. urządzeń rejestrujących, szklanych naczyń i butelek.
4. Personel GOSiR „Krośnicka Przystań” ma prawo wyprosić osoby łamiące postanowienia niniejszego regulaminu oraz co do których poweźmie uzasadnione podejrzenie, że będą naruszać niniejszy regulamin, bez zwrotu uiszczonej opłaty.
5. Osoby ćwiczące będą ponosić odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia/szkody na terenie siłowni.
6. Użytkownicy zobowiązani są do zachowania porządku w siłowni, szatni oraz pomieszczeniach higieniczno-sanitarnych oraz poszanowanie wyposażenia siłowni.
7. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po wstępnym instruktażu, zgodnie z załączonymi instrukcjami poszczególnych urządzeń.
8. Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować.
9. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę obiektu.
10. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
11. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.
12. Przed ćwiczeniem należy sprawdzić stan urządzenia - wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać Personelowi GOSiR „Krośnicka Przystań”.
13. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
14. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
15. Nie wskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
16. Ćwiczenia z większym obciążeniem wykonywać przy asekuracji drugiej osoby lub instruktora/trenera.
17. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko.
18. Do prowadzenia ćwiczeń/szkoleń na siłowni i urządzeniach siłowni uprawnieni są przede wszystkim trenerzy i instruktorzy mający stosowne certyfikaty.
19. Za szkody wyrządzone przez dzieci odpowiada opiekun grupy oraz rodzice.
20. GOSiR „Krośnicka Przystań” nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń siłowni oraz nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
21. Na terenie siłowni nie zapewnia się opieki medycznej. Punkt Pierwszej Pomocy Medycznej znajduje się w pomieszczeniu ratowników w hali basenowej (wejście od strony basenu oraz z holu głównego). W przypadku zdarzenia medycznego należy niezwłocznie powiadomić Punkt Pierwszej Pomocy Medycznej lub zadzwonić pod numer alarmowy 112.