



**ZASADY KORZYSTANIA Z SIŁOWNI  
MIEJSKIEGO OŚRODKA SPORTU  
I REKREACJI W SIERADZU UL. SPORTOWA 1**

1. Zarządcą siłowni jest Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Sieradzu.
2. Siłownia jest czynna codziennie (poniedziałek – niedziela) od godz. 08.00 do 22.00.
3. Siłownia przeznaczona jest do prowadzenia zajęć - ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz zajęć sportowych w zakresie kulturystryki.
4. Użytkownikami siłowni mogą być wyłącznie osoby, które zaakceptowały postanowienia niniejszych zasad korzystania z siłowni oraz zobowiązały się do ich stosowania.
5. W pomieszczeniu siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące oraz instruktor/trener.
6. Wejście na siłownię możliwe jest tylko w odpowiednim kompletnym stroju sportowym oraz czystym zmienionym obuwiu sportowym. Obowiązkowo należy korzystać z ręcznika podczas ćwiczeń.
7. Przed ćwiczeniami należy sprawdzić stan urządzenia – wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać instruktorowi/trenerowi lub pracownikowi MOSiR.
8. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
9. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
10. Z siłowni można korzystać wyłącznie ze sprzętu i urządzeń, które są na jej wyposażeniu.
11. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
12. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
13. Korzystać z siłowni mogą kluby sportowe, stowarzyszenia oraz osoby indywidualne.
14. Osoby korzystające z siłowni oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i wykonują je na własną odpowiedzialność. Osoby z problemami zdrowotnymi powinny skonsultować się z lekarzem.
15. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z siłowni tylko pod opieką osoby dorosłej.
16. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po zapoznaniu się z instrukcją urządzenia.



17. Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować. Ćwiczenia z większym obciążeniem należy wykonywać przy asekuracji drugiej osoby lub instruktora/trenera.
18. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami instruktora/trenera w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.
19. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko w sposób zalecony przez instruktora/trenera (ćwiczący zobowiązani są odłożyć ciężary treningowe na miejsce oraz pozostawić w porządku wszystkie inne urządzenia treningowe, zbędne talerze, sztangielki i sztangi usuwać z miejsca ćwiczeń).
20. Osoby ćwiczące będą ponosić odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia/szkody na terenie siłowni.
21. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada opiekun grupy.
22. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników siłowni do utrzymania czystości i porządku.
23. Zabrania się kładzenia rąk na linkach wyciągów i innych ruchomych elementach urządzeń oraz podkładania dłoni pod talerze sztangi. Należy za każdym razem sprawdzić czy talerze na gryfie są jednakowo nałożone i umocowane (zabezpieczone) po obydwu stronach oraz upewnić się, czy mechanizm ustalający wysokość obciążenia na maszynach treningowych jest zabezpieczony.
24. Korzystanie z siłowni odbywa się na własną odpowiedzialność. MOSiR nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne kontuzje i uszczerbki na zdrowiu, wynikłe z tytułu użytkowania siłowni.