

# Regulamin korzystania ze sprzętu siłowego w Świetlicy Wiejskiej w Milejczycach

1. Przebywanie i ćwiczenie na sprzęcie siłowym może odbywać się wyłącznie za zgodą i w obecności pracownika świetlicy.
2. Ćwiczyć można tylko w stroju sportowym (koszulka, spodenki, dresy, zmienione obuwie sportowe).
3. Zachować szczególną ostrożność i bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.
4. Bezwzględnie zachować czystość w pomieszczeniu i sprawność sprzętu sportowego.
5. Nie wolno wynosić z siłowni sprzętu, który się w niej znajduje.
6. W razie urazu ciała natychmiast powiadomić pracownika świetlicy.
7. Nie wolno rozkręcać, ani zmieniać ustawień sprzętu.
8. Nie wolno wieszać ubrań, ani plecaków na urządzeniach do ćwiczeń.
9. Wszystkie usterki sprzętu zgłaszać natychmiast pracownikowi świetlicy.
10. W razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu sportowego lub wykonywania ćwiczeń – konsultować z pracownikiem świetlicy.
11. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt.
12. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowanie sprzętu i sali.
13. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
14. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych. Wszelkie uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać pracownikowi świetlicy.
15. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwigów ciężarów. Również dokładnie należy zakładać tarcze na sztalugę do podnoszenia ciężarów. Ćwiczenie przy sztaludze do podnoszenia ciężarów wymaga szczególnego nadzoru i najlepiej zapewnić sobie pomoc i opiekę drugiej osoby. Przed przystąpieniem do zajęć należy sprawdzić stan techniczny urządzeń.
16. Podstawą korzystania ze sprzętu jest zapoznanie się z niniejszym Regulaminem oraz wpisanie się do zeszytu korzystających z niniejszego sprzętu.
17. Świetlica Wiejska w Milejczycach nie jest organizatorem zajęć sportowych i w żadnym przypadku nie ponosi odpowiedzialności za ich jakość i formę oraz bezpieczeństwo osób w nich uczestniczących.
18. Z siłowni na własną odpowiedzialność (lub opiekuna grupy) korzystać mogą:
  - a) grupy zorganizowane (złożone z osób pełnoletnich);
  - b) kluby i sekcje sportowe młodzieżowe pod nadzorem instruktora lub trenera;
  - c) zakłady pracy, instytucje i organizacje;
  - d) osoby indywidualne (wyłącznie pełnoletnie) – po wpisaniu się do zeszytu korzystających z siłowni świetlicy
  - e) młodzież niepełnoletnia za zgodą i w obecności rodzica lub opiekuna prawnego
  - f) młodzież niepełnoletnia może korzystać tylko i wyłącznie ze sprzętu aerobowego (rower, orbitrek) i tylko w obecności pracownika świetlicy.
19. Dopuszczalna liczba osób indywidualnych przebywających jednocześnie w siłowni nie może przekraczać 4 osób.
20. Zabrania się korzystania z siłowni przez osoby:
  - których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub które są pod działaniem środków odurzających;

- z przeciwwskazaniem lekarskim;
- niepełnoletnie – z wyjątkiem punktów: 18.b), 18. e) i 18.f) niniejszego Regulaminu.

21. Osoby korzystające z siłowni świetlicy zobowiązane są do:

- zapoznania się z niniejszym Regulaminem i przestrzegania jego postanowień;
- pozostawienia okrycia wierzchniego i obuwia w przeznaczonym do tego miejscu w świetlicy.
- korzystania z właściwego obuwia sportowego, czystego, nie pozostawiającego podczas użytkowania sali zabrudzeń, zarysowań itp.
- punktualnego rozpoczęcia i zakończenia ćwiczeń;
- zabezpieczenia mienia wartościowego we własnym zakresie;
- przestrzegania zasad bezpieczeństwa przy korzystaniu z przyrządów sportowych znajdujących się na wyposażeniu świetlicy;
- przestrzegania przepisów bhp, ppoż i porządkowych;
- natychmiastowego zgłaszania informacji nt. awarii, uszkodzenia sprzętu stanowiącego wyposażenie siłowni, obsłudze obiektu;
- odłożenia sprzętu na jego miejsce po zakończeniu ćwiczeń;
- podporządkowania się poleceniom pracowników odpowiedzialnych za funkcjonowanie obiektu;

22. Na terenie świetlicy zabrania się:

- palenia papierosów, picia alkoholu, stosowania środków odurzających;
- wnoszenia i używania opakowań i innych przedmiotów ze szkła;
- wnoszenia wszelkiego rodzaju niebezpiecznych przedmiotów, materiałów wybuchowych, wyrobów pirotechnicznych, materiałów grożących pożarem;
- wprowadzania zwierząt;
- korzystania z urządzeń i wyposażenia świetlicy w sposób zagrażający bezpieczeństwu;

23. Za szkody, wypadki oraz inne zdarzenia powstałe w czasie korzystania ze sprzętu siłowego w świetlicy odpowiedzialność (w tym materialną) ponoszą wyłącznie osoby z niej korzystające.

24. Pracownik obiektu upoważniony jest do kontroli zachowania osób korzystających ze sprzętu siłowego w świetlicy. W razie stwierdzenia niszczenia mienia lub zachowań, zagrażających zdrowiu uczestników, obsługa ma prawo przerwać ćwiczenia oraz nakazać opuszczenie świetlicy.

25. Za wartościowe przedmioty pozostawione na terenie świetlicy obsługa obiektu nie ponosi odpowiedzialności.

26. Regulamin podlega podaniu do publicznej wiadomości poprzez publikację na stronie internetowej Gminnego Ośrodka Kultury w Milejczycach: <http://www.milejczyce.pl/gok.html> oraz jego ekspozycję w świetlicy – w części ze sprzętem siłowym. Każdy korzystający ze sprzętu siłowego w Świetlicy Wiejskiej w Milejczycach akceptuje Regulamin bez zastrzeżeń.

27. W sprawie skarg, wniosków i zażaleń należy zwracać się kierownika Gminnego Ośrodka Kultury w Milejczycach.

28. Korzystanie ze sprzętu siłowego w świetlicy jest bezpłatne.

**NIEPRZESTRZEGANIE REGULAMINU ORAZ ZALECEŃ  
OBŚLUGI MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNE DLA ZDROWIA  
LUB ŻYCIA**