

Regulaminy

[XML](#)

Regulamin siłowni

1. Skrót MOSiR w niniejszym regulaminie oznacza Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dukli przy ul. Armii Krajowej 1 A.
2. Każdy korzystający z Siłowni MOSiR w Dukli ma obowiązek zapoznania się i stosowania przepisów niniejszego regulaminu.
3. Uznaje się, że każda osoba, która weszła na siłownię MOSiR w Dukli zapoznała się z postanowieniami niniejszego regulaminu i zobowiązała się do bezwzględnego jego przestrzegania.
4. Z siłowni można korzystać od poniedziałku do piątku w godzinach **11:00 - 21:30** oraz w soboty i niedziele w godzinach **12.00 - 16.00** z wyjątkiem świątecznych dni wolnych od pracy.
5. Z siłowni mogą korzystać osoby **od 15** roku życia.
6. Z siłowni mogą korzystać osoby, które posiadają ważny karnet na siłownię lub wykupiły jednorazowe wejście na siłownię.
7. Karnet jest przypisany wyłącznie osobie, która go zakupiła, poprzez przydzielenie numeru porządkowego.
8. Po przyjściu do MOSiR należy okazać ważny karnet opiekunowi siłowni w celu weryfikacji i umieścić karnet w czytniku w celu pobrania opłaty.
9. Każda osoba korzystająca z siłowni otrzyma na czas zajęć kluczyk do szafki w szatni (o ile będą aktualnie wolne szafki). W przypadku kiedy wszystkie szafki są zajęte należy skorzystać z wieszaków, a cenne przedmioty pozostawić obsługi obiektu.
10. Niedopuszczalne jest zabieranie kluczyków do domu lub pozostawianie rzeczy w szafkach na czas dłuższy niż korzystanie w danym dniu z klubu.
11. Nasz personel regularnie sprawdza zawartość szafek po wyjściu ostatniego klienta z siłowni, pozostawiane w szafkach rzeczy będą początkowo przenoszone do recepcji, a po tygodniu nieodbierania z recepcji - oddawane do Polskiego Czerwonego Krzyża.
12. MOSiR nie odpowiada za przedmioty pozostawione w szatni.
13. Ze względów higienicznych (brzydki zapach) nie dopuszczalne jest pozostawianie w szatni rzeczy osobistych, ręczników oraz butów na czas dłuższy niż ćwiczenia. Zalegające w szatni rzeczy będą wyrzucane.
14. Przed pozostawieniem jakichkolwiek ulotek reklamowych w szatni proszę skonsultować to z obsługą obiektu. Wszystkie ulotki pozostawione bez pozwolenia będą wyrzucane.
15. Karnet wystawiony na dany miesiąc lub w odpowiednich ramach czasowych (od-do) musi być wykorzystany w danym miesiącu lub określonych ramach czasowych, nie ma możliwości jego przedłużenia (niezależnie od zdarzeń losowych czy sytuacji osobistej klienta).
16. Nie wykorzystany karnet przepada i nie należy się za niego zwrot pieniędzy.
17. Zabrania się uczestnictwa w ćwiczeniach po spożyciu jakiegokolwiek dawki alkoholu lub innych środków odurzających oraz w przypadku złego samopoczucia.
18. Zabrania się spożywania posiłków na siłowni.
19. Zabrania się korzystania z siłowni osobom, których stan zdrowia (choroby ukł. krążenia, ukł. nerwowego, ukł. kostnego) może stanowić zagrożenie utraty zdrowia lub życia - wówczas podjęcie decyzji przez ćwiczącego o wykonywaniu ćwiczeń powinno być skonsultowane z lekarzem specjalistą.
20. MOSiR nie ponosi odpowiedzialności za wypadki będące wynikiem niestosowania się do programu i instrukcji zalecanych przez instruktora bądź opiekuna siłowni.
21. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przynoszenia ze sobą ręcznika (w celu położenia go na tapicerce urządzenia do ćwiczeń).
22. W siłowni bezwzględnie obowiązuje obuwie sportowe zamienne - z czystą podeszwą, inne od tego, w którym się przyszło na siłownię.
23. Obowiązkowa jest asekuracja podczas ćwiczenia - wyciskanie leżąc.
24. Każda osoba korzystająca ze sprzętu na siłowni, a w szczególności z wolnych ciężarów, hantli, sztang sprząta po sobie i odnosi na właściwe miejsce używane podczas ćwiczeń przedmioty.
25. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
26. Siłowni MOSiR nie rzuca się sztangami, hantlami.
27. Nie wolno kłaść hantli i sztang na tapicerce. Miejsce ich jest na podłodze lub specjalnych uchwytach.
28. Korzystający z siłowni powinni opuścić salę do ćwiczeń na 15min. przed zamknięciem siłowni.
29. Nie wolno wnosić do siłowni szklanych i otwartych naczyń.
30. MOSiR nie odpowiada za brak miejsca na urządzeniach siłowych spowodowany nadmierną ilością ćwiczących osób.
31. MOSiR Dukla zastrzega sobie prawo wyłączenia pracy siłowni w podanych wcześniej godzinach w przypadku przebywania na obiektach MOSiR kadr narodowych, zgrupowań, obozów sportowych.
32. Klient wykupujący karnet na siłownię akceptuje jednocześnie postanowienia niniejszego regulaminu.
33. W przypadku niestosowania się do postanowień niniejszego regulaminu, karnet na siłownię może zostać unieważniony.
34. Niniejszy regulamin obowiązuje od dnia 23.06.2018 r.

Podmiot publikujący Admin

Wytworzył	Admin - Administrator strony 2018-07-02
Publikujący	Admin Admin - Redaktor BIP 2018-07-02 19:21
Modyfikacja	Admin Admin - Redaktor BIP 2018-07-03 14:23