

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI ZEWNĘTRZENEJ

### SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 48 w ŁODZI

1. Warunkiem korzystania z siłowni jest zapoznanie się poniższym Regulaminem i jego przestrzeganie.
2. Każda osoba korzystająca pierwszy raz z urządzeń siłowni, ma obowiązek zapoznać się z zasadami bezpieczeństwa korzystania z urządzeń i sposobem wykonywania ćwiczeń, zamieszczonym na każdym urządzeniu.
3. Urządzenia są przeznaczone do rekreacyjnego treningu.
4. Ćwiczenia powinny być wykonywane zgodnie z instrukcją przymocowaną na każdym urządzeniu, a ich intensywność dopasować do indywidualnej kondycji.
5. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy sprawdzić stan techniczny urządzenia – usterki należy zgłaszać administratorowi siłowni.
6. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na urządzeniach uszkodzonych, jak również podejmowania się samodzielnej naprawy urządzenia.
7. Siłownia jest ogólnodostępna i bezpłatna.
8. Korzystanie z urządzeń siłowni odbywa się bez nadzoru i opieki zarządzającego siłownią.
9. Osoby korzystające z urządzeń siłowni ćwiczą na własną odpowiedzialność.
10. Osoby z problemami zdrowotnymi przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.
11. Z siłowni mogą korzystać osoby dorosłe i dzieci powyżej 10 roku życia, które osiągnęły co najmniej 140 cm wzrostu.
12. Osoby w wieku poniżej 14 roku życia mogą korzystać z urządzeń siłowni wyłącznie pod nadzorem rodziców lub opiekunów prawnych.
13. Grupy szkolne mogą korzystać z siłowni tylko pod nadzorem nauczyciela, który odpowiada za ich bezpieczeństwo.
14. Osoby naruszające porządek publiczny lub postanowienia niniejszego regulaminu będą usuwane z terenu siłowni,

niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy na drogę postępowania w sprawach o wykroczenia.

15. Osoby korzystające z urządzeń siłowni nie mogą być pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających.
16. Zabrania się wnoszenia na teren siłowni wszelkiego rodzaju niebezpiecznych przedmiotów, środków odurzających czy substancji psychotropowych.
17. Na terenie siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania napoi alkoholowych, jak również palenia tytoniu.
18. Za zniszczenia lub uszkodzenia sprzętu spowodowane niezgodnym użytkowaniem osoba, która taką szkodę wyrządziła, ponosi odpowiedzialność w pełnej wysokości szkody.
19. Po zakończeniu ćwiczeń, urządzenie, z którego korzystała osoba ćwicząca, winno być pozostawione w należyтым stanie technicznym, a jego otoczenie powinno być czyste.
20. Za rzeczy wniesione na teren siłowni przez osoby ćwiczące lub im towarzyszące, w tym przedmioty wartościowe, administrator siłowni nie odpowiada.

Siłownia otwarta jest w godzinach otwarcia obiektu:

Pn. 7:00 – 19:00

Wt. 7:00 – 18:00

Śr. 7:00 – 18:00

Czw. 7:00 – 19:00

Pt. 7:00-18:00

Sobota, niedziela oraz Święta - nieczynne

DYREKTOR SZKOŁY

mgr Sławośław Maciejewski