

## Regulamin Siłowni

### Dzielnicowego Ośrodka Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy Zespół Basenowo Rekreacyjny (ZBR) przy ul. Jagiellońskiej 7

1. Siłownia jest integralną częścią Zespołu Basenowo Rekreacyjnego (ZBR) przy ul. Jagiellońskiej 7.
2. Każdy klient siłowni zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania regulaminu ZBR oraz siłowni.
3. Siłownia jest czynna w dniach i godzinach funkcjonowania obiektu Zespołu Basenowo Rekreacyjnego. DOSiR zastrzega sobie prawo do zmiany godzin funkcjonowania siłowni.
4. Osoby z problemami zdrowotnymi przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.
5. Zabrania się wstępu na siłownię osobom będącym pod wpływem alkoholu lub środków odurzających.
6. Zabrania się wnoszenia na siłownię przedmiotów stanowiących zagrożenie dla zdrowia i życia użytkowników (tj. ostrych narzędzi, szklanych opakowań, puszek).
7. Klientem siłowni może zostać osoba pełnoletnia.
8. Na siłowni wymagany jest strój sportowy i zmienne obuwie sportowe.
9. Przed rozpoczęciem ćwiczeń w siłowni osoba korzystająca zobowiązana jest do sprawdzenia stanu technicznego urządzenia, z którego zamierza korzystać. W przypadku zauważenia usterki lub usterek należy niezwłocznie zgłosić ten fakt pracownikom DOSiR.
10. Odpowiedzialność za korzystanie z uszkodzonego urządzenia, ponosi użytkownik. Dla zachowania bezpieczeństwa zabrania się korzystania z niesprawnego urządzenia lub sprzętu.
11. Klienci zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować.
12. Klienci zobowiązani są wykonywać ćwiczenia z większym obciążeniem jedynie przy asekuracji partnera ćwiczącego, samodzielne podchodzenie do takiego ćwiczenia jest niedozwolone.
13. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za skutki używania sprzętu w sposób niezgodny z jego przeznaczeniem. Wszelkie skutki powyższego działania lub zaniechania obciążają użytkownika siłowni.
14. Klienci zobowiązani są do zachowania porządku po zakończeniu ćwiczeń (odłożenie na właściwe miejsce używanych przyrządów) oraz czystości stanowisk (ręcznik położony na tapicerce urządzeń).
15. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w pomieszczeniach siłowni i szatni.
16. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują, zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić pracowników DOSiR.

17. Ryzyko związane z uprawianiem ćwiczeń siłowych ponosi użytkownik siłowni. W przypadku osób niepełnoletnich odpowiedzialność taką ponoszą rodzice lub opiekunowie prawni.
18. Osoby ćwiczące ponoszą odpowiedzialność finansową za wszystkie wyrządzone przez siebie szkody na terenie Ośrodka, za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiadają rodzice lub opiekun prawni.
19. Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku kradzieży, zdarzeń losowych, czy działań osób trzecich.
20. W celu uzyskania pierwszej pomocy medycznej należy zgłosić się do pracownika DOSiR.
21. Przystąpienie do korzystania z siłowni jest jednoznaczne z akceptacją zasad określonych w niniejszym regulaminie.
22. Do spraw nieuregulowanych niniejszym regulaminem zastosowania mają zapisy regulaminu Dzielnicowego Ośrodka Sportu i Rekreacji – Zespół Basenowo-Rekreacyjny.

Warszawa, kwiecień 2023

**DYREKTOR DOSiR**