

## **REGULAMIN**

### **uczestniczenia w zajęciach w siłowni w Ośrodku Sportu i Rekreacji m. st. Warszawy w Dzielnicy Targówek**

1. W zajęciach na siłowni mogą uczestniczyć osoby, które wykupiły karnet lub jednorazowe wejście. Karnet ważny jest wyłącznie z dowodem tożsamości.
2. Siłownia czynna jest codziennie w godzinach 8.00 – 21.00.
3. Wszystkich uczestniczących w zajęciach na siłowni obowiązuje strój sportowy i zmiana obuwia.
4. Spożywanie alkoholu, środków odurzających oraz palenie tytoniu w pomieszczeniach siłowni i szatniach jest zabronione.
5. Osoby nie przestrzegające zasad regulaminu i kulturalnego zachowania się względem uczestników zajęć lub będące w stanie wskazującym na spożycie alkoholu będą usuwane z sali treningowej, bądź pozbawione możliwości korzystania z siłowni.
6. Każdego ćwiczącego obowiązuje dbałość o pozostawienie stanowiska treningowego w należyтым porządku, a za umyślne zniszczenie sprzętu ćwiczący ponosi odpowiedzialność materialną.
7. Przed przystąpieniem do ćwiczeń na konkretnym przyrządzie należy bardzo dokładnie sprawdzić jego stan techniczny. W przypadku stwierdzenia jakiegokolwiek uszkodzenia (przetarta linka, pęknięte kółko bloczka itp.) należy zaprzestać ćwiczeń i niezwłocznie powiadomić administratora Ośrodka o zauważonym uszkodzeniu.
8. Z urządzeń można korzystać tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
9. W przypadku przebywania na siłowni w pojedynkę zabrania się wykonywania ćwiczeń z wolnymi ciężarami.
10. OSiR nie ponosi odpowiedzialności za wypadki będące wynikiem niestosowania się do regulaminu i zalecanych instrukcji.
11. Uczestnikiem zajęć sportowo - rekreacyjnych na siłowni może być młodzież od 16 roku życia, do 18 roku uczestnik wypełnia deklarację, którą podpisuje osobiście oraz zgoda rodziców lub prawnych opiekunów wyrażona na deklaracji podpisem.
12. Osoby korzystające z siłowni biorą odpowiedzialność za swoje zdrowie oraz posiadają pozwolenie lekarskie na udział w zajęciach.
13. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do respektowania uwag i poleceń instruktora.
14. W przypadku dokonania rezerwacji przez grupę zorganizowaną godziny funkcjonowania siłowni mogą ulec zmianie.

\ \ Paweł Michalec  
Dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji  
m.st. Warszawy w Dzielnicy Targówek