

ZASADY KORZYSTANIA Z SIŁOWNI/STREFY CARDIO

1. Siłownia/Strefa Cardio jest administrowana przez Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji we Włoszczowie.
2. Korzystanie z Siłowni/Strefy Cardio jest możliwe po zapoznaniu się z niniejszymi Zasadami oraz Ogólnymi zasadami korzystania z obiektu Hala Sportowa OSiR Włoszczowa.
3. Siłownia/Strefa Cardio przeznaczona jest dla osób, które nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Osoby z problemami zdrowotnymi przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.
4. Użytkownikami Siłowni/Strefy Cardio są osoby pełnoletnie. Osoby niepełnoletnie od 14 do 18 roku życia mogą korzystać z obiektu wyłącznie za wiedzą i pisemną zgodą rodzica/opiekuna prawnego w godzinach dyżuru instruktora tj. od poniedziałku do piątku w godz. 14:00-21:00, natomiast w pozostałe dni wyłącznie pod opieką osoby dorosłej. Rodzic/ opiekun prawny podpisuje oświadczenie/zgodę określając czas jej obowiązywania – załącznik nr 1, 2 do Zasad korzystania z siłowni/strefy cardio do pobrania w Punkcie Obsługi Klienta lub ze strony OSiR: www.osir-wloszczowa.pl/regulaminy-obiektow-osir/halasportowa.
5. W Siłowni/ Strefie Cardio mogą przebywać tylko osoby ćwiczące. Ilość osób korzystających ustalana jest przez instruktora, w zależności od rodzaju zajęć oraz z zachowaniem zasad bezpieczeństwa.
6. Wejście do Siłowni/ Strefy Cardio możliwe jest tylko w odpowiednim i kompletnym stroju sportowym oraz czystym (zmienionym) obuwiu sportowym. Okrycie wierzchnie czy torby trenerskie należy zostawić w szatni.
7. Na terenie obowiązuje zachowanie porządku, czystości i ciszy oraz bezwzględne podporządkowanie się poleceniom personelu obiektu, instruktora czy prowadzącego zajęcia.
8. Wszystkie urządzenia oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
9. Zaleca się, przed przystąpieniem do treningu właściwego zrobić rozgrzewkę (skakanka, ćwiczenia w miejscu). Sprzęt używany podczas ćwiczeń należy odnieść na właściwe miejsce (hantle, sztangi, talerze itp.)
10. Osoby korzystające z Siłowni/Strefy Cardio, które w czasie ćwiczeń poczują się źle, zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić dyżurującego instruktora lub osobę z personelu.