



REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI ZSP Chełmsko Śląskie

1. Przebywanie i ćwiczenie na siłowni może odbywać się wyłącznie **za zgodą i w obecności nauczyciela, trenera lub instruktora** prowadzącego zajęcia.
2. Ćwiczyć można tylko w stroju sportowym (koszulka, spodenki, dresy, zmienione obuwie sportowe).
3. Przed przystąpieniem do zajęć prowadzący powinien sprawdzić stan techniczny urządzeń. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek i mechanizmów służących do udźwignięcia ciężarów.
4. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniem prowadzącego zajęcia w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowanie sprzętu i sali.
5. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych. Wszelkie nieprawidłowości, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy natychmiast zgłaszać osobie prowadzącej zajęcia.

6. W razie urazu ciała należy natychmiast powiadomić nauczyciela prowadzącego zajęcia.
7. Na urządzeniach do ćwiczeń nie wolno wieszać ubrań, ani plecaków.
8. Urządzenia znajdujące się w siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
9. Wszelkie wątpliwości lub niejasności dotyczące obsługi sprzętu sportowego lub wykonywania ćwiczeń należy konsultować z prowadzącym zajęcia.
10. Nie wolno rozkręcać, ani też zmieniać ustawienia sprzętu bez zgody prowadzącego.
11. Nie wolno wynosić z siłowni sprzętu, który się w niej znajduje.
12. Grupa korzystająca z siłowni zobowiązana jest do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
13. Za stan urządzeń i sprzętu oraz ich przydatności do ćwiczeń a także za bezpieczeństwo ćwiczących w czasie zajęć odpowiedzialny jest prowadzący zajęcia.
14. Skorzystaj z szatni obok.
15. Na siłownię wolno wnosić tylko wodę lub napój.
16. Korzystanie siłowni możliwe tylko w godzinach pracy szkoły.
17. Za uszkodzenie sprzętu spowodowane złym użytkowaniem odpowiada prawnie, ćwiczący lub prawny opiekun.

DYREKTOR ZSP

