

**Regulamin korzystania z Sali fitness w Hali Sportowo – Widowiskowej w Kobierzycach przy ul Dębowej 20:** – wprowadzony uchwałą Nr XXVIII/518/17 Rady Gminy Kobierzyce z dnia 22.06.2017 r.

1. Administratorem sali fitness zlokalizowanej w Hali Sportowo - Widowiskowej jest Kobierzycki Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Dębowa 20, 55-040 Kobierzyce, tel./fax 071 715 12 00.
2. Osoby korzystające z sali fitness zobowiązane są do przestrzegania regulaminu sali fitness, a także kulturalnego zachowania się.
3. Wstęp do sali fitness oraz na zajęcia może odbywać się na podstawie ważnego biletu wstępu lub karnetu.
4. W pomieszczeniach sali fitness mogą przebywać tylko osoby ćwiczące.
5. Z sali fitness mogą korzystać tylko osoby pełnoletnie.
6. Wstęp do sali fitness dozwolony jest jedynie w godzinach jej otwarcia oraz w obecności instruktora upoważnionego do prowadzenia zajęć.
7. Po wejściu do sali fitness obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
8. Do uczestnictwa w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy a przede wszystkim czyste, zmienne obuwie (ze względów higienicznych obowiązkowe jest posiadanie ręcznika).
9. Ćwiczący zobligowani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom instruktora.
10. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków w sprzęcie należy natychmiast powiadomić opiekuna Sali fitness, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody spadnie na aktualnie ćwiczących.
11. Obowiązkowa jest asekuracja podczas ćwiczenia – wyciskanie leżąc.
12. Po zakończeniu prób, należy uprzątnąć stanowisko w sposób zalecony poprzez instruktora, a w szczególności :
  - a) odłożyć sztangielki na stojaki ;
  - b) rozłożyć sztangi i umieścić pierścienie na stojakach.
13. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
14. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
15. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
16. Pomiędzy seriami należy stosować odpoczynek.
17. Opiekun sali fitness ma prawo usunąć osoby nie przestrzegające regulaminu.