

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI.

ZASADY OGÓLNE

1. Zarządcą Siłowni jest jednostka budżetowa Ośrodek Kultury Fizycznej w Łapach.
2. Siłownia jest czynna codziennie:
 - poniedziałek – piątek w godz. 7:00 –21:00,
 - sobota – niedziela w godz. 10:00 -16:00.
3. Użytkownikami Siłowni mogą być wyłącznie osoby, które zaakceptowały postawienia niniejszego regulaminu oraz zobowiązały się do jego stosowania.
4. Instruktorzy oraz inni pracownicy obsługi Siłowni mają prawo wydawać użytkownikom wytyczne/polecenia o charakterze porządkowym i organizacyjnym. Nie zastosowanie się do poleceń/wytycznych będzie traktowane jako nie przestrzeganie postanowień niniejszego regulaminu.
5. Użytkownicy zobowiązani są do bezwzględnego podporządkowania się komunikatom oraz sygnałom o charakterze ostrzegawczym lub informacyjnym.
6. Bez zgody Ośrodka Kultury Fizycznej, zabrania się prowadzenia na terenie obiektu jakiegokolwiek działalności zarobkowej, a w szczególności działalności handlowej, marketingowej i usługowej, rozprowadzania ulotek, sprzedaży towarów, oferowania i wykonywania usług, w tym prywatnych zajęć indywidualnych za wynagrodzeniem.
7. Ośrodek Kultury Fizycznej nie ponosi odpowiedzialności za utratę, uszkodzenie lub zniszczenie rzeczy wniesionych na teren siłowni, a ponadto nie odpowiada za rzeczy pozostawione przez użytkowników.
8. Ośrodek Kultury Fizycznej nie ponosi odpowiedzialności za wypadki i zdarzenia spowodowane nie przestrzeganiem postanowień niniejszego regulaminu, a także powstałe wskutek winy użytkowników.
9. Użytkownicy Siłowni odpowiadają na zasadach ogólnych za wszelkie szkody wyrządzone ich działaniem lub zaniechaniem.

II. ZASADY KORZYSTANIA Z SIŁOWNI

1. Z zastrzeżeniem pkt. 2, z Siłowni mogą korzystać wyłącznie osoby pełnoletnie.
2. Młodzież w wieku 14-17 lat, może korzystać z siłowni wyłącznie po wyrażeniu zgody przez rodziców/opiekunów prawnych . Warunkiem dopuszczenia do zajęć jest złożenie w kasie obiektu prawidłowo wypełnionego formularza stanowiącego załącznik do niniejszego regulaminu.
3. Użytkownicy Siłowni zobligowani są posiadać:
 - a) strój sportowy,
 - b) zmienne obuwie sportowe,
 - c) duży ręcznik, przeznaczony wyłącznie do treningu, który ze względów higienicznych przed rozpoczęciem ćwiczeń należy rozkładać na urządzeniach.
4. Po zakończeniu ćwiczenia użytkownik zobowiązany jest odłożyć urządzenia/sprzęt na miejsce jego usytuowania.
5. Z siłowni mogą korzystać wyłącznie Użytkownicy, których stan zdrowia pozwala na wykonywanie ćwiczeń fizycznych. Użytkownicy wykonują ćwiczenia wyłącznie na własne ryzyko i własną odpowiedzialność.
6. Na terenie Siłowni zabrania się:
 - a) biegania (nie dotyczy korzystania z bieżni),
 - b) używania urządzeń oraz sprzętu treningowego w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem,
 - c) wnoszenia przedmiotów stanowiących zagrożenie dla zdrowia i życia użytkowników (tj. w szczególności ostrych narzędzi, szklanych opakowań, puszek etc.),
 - d) wstępu i przebywania dla osób, znajdujących się w stanie wskazującym na spożycie napojów alkoholowych lub będących pod wpływem substancji odurzających i psychotropowych,
 - e) wszczynania fałszywych alarmów,
 - f) niszczenia wszelkich rzeczy stanowiących wyposażenia Siłowni,
 - g) zaśmiecania i zanieczyszczania pomieszczeń,
 - h) palenia tytoniu,
 - i) wprowadzania zwierząt,
 - j) wnoszenia przedmiotów utrudniających komunikację w obiekcie.
7. Użytkownicy zobowiązani są do zakończenia ćwiczeń do godziny 21:00.

III. SAUNA

1. Sauna jest integralną częścią siłowni miejskiej Ośrodka Kultury Fizycznej w Łapach i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego oraz niniejszego Regulaminu.
2. Przed skorzystaniem z sauny korzystający powinni zapoznać się z niniejszym regulaminem.
3. Sauna jest obiektem służącym procesowi odnowy biologicznej i rehabilitacji.
4. Nie zaleca się korzystania z sauny bezpośrednio po treningu na siłowni.
5. Sauna jest strefą nietekstylną. Użytkownicy muszą liczyć się z możliwością, iż ze strefy tej będą korzystać osoby nagie lub niekompletnie ubrane. Sauna jest strefą koedukacyjną.
6. Z sauny należy korzystać zupełnie nago z owinięciem ciała w suchy ręcznik, strój kąpielowy zatrzymuje pot na ciele i może spowodować podrażnienia skóry.
7. Do kąpieli w saunie należy zaopatrzyć się w obuwiu typu klapki oraz dwa ręczniki, jeden służy do wycierania się a drugi jako podkładka na ławę.
8. Przed przystąpieniem do sesji nagrzewania ciała w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem a następnie wytrzeć je do sucha.
9. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
10. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
11. Bezwzględnie z sauny nie mogą korzystać osoby chore na serce, nadciśnienie, po udarach z chorobami naczyń krwionośnych, z chorobami skórnymi, ze stanami zapalnymi narządów wewnętrznych, z gorączką, chore na tarczycę, w ciąży, chore na padaczkę (epilepsję), małe dzieci z powodu braku wykształcenia w organizmie ośrodka termoregulacji, osoby po spożyciu alkoholu lub innego środka odurzającego.
12. Zaleca się wszystkim osobom korzystającym z sauny o konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia jej wpływu na stan zdrowia.
13. Korzystający z sauny ponosi pełną odpowiedzialność za swoje bezpieczeństwo i bezpieczeństwo osób korzystających wspólnie z sauny.

14. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
15. Przed opuszczeniem sauny i wyjściem do szatni istnieje bezwzględny nakaz schłodzenia całego ciała pod prysznicem oraz umycia bez użycia mydła.
16. Po saunie należy wypocząć około 20-30 minut. Celowe jest picie wód mineralnych lub soków w umiarkowanych ilościach (około 0,5-1litra).
17. Po pobycie w saunie nie zaleca się wysiłku fizycznego.
18. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie opuścić kabinę i poinformować o tym pracownika celu udzielenia pomocy.
19. W sytuacjach zagrażających zdrowiu lub życiu należy skorzystać z przycisku alarmowego umieszczonego wewnątrz sauny. Uruchomi on sygnał dźwiękowy zwracający uwagę pracownika.
20. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
21. Zabrania się regulacji urządzeń saun. Ewentualne uwagi dotyczące pracy saun należy zgłaszać pracownikowi.
22. Aby skorzystać z sauny należy złożyć rezerwację minimum na 30 min. przed sesją nagrzewania.
23. W saunie mogą przebywać maksymalnie 4 osoby.
24. Zabrania się wchodzenia do sauny bez poinformowania o tym pracownika.
25. Ośrodek Kultury Fizycznej w Łapach nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.

IV. OPŁATY ZA KORZYSTANIE Z SIŁOWNI ORAZ SAUNY.

1. Warunkiem korzystania z siłowni oraz sauny jest zakup jednorazowego biletu wstępu lub karnetu. Opłata za wstęp pobierana jest z góry, według cennika i nie podlega zwrotowi.
2. Faktury obejmujące należności za wstęp na Siłownię będą wystawiane każdorazowo na wniosek użytkownika zgłoszony w kasie przed zakupem biletu lub karnetu.
3. Zakup biletu lub karnetu jest traktowany jako akceptacja warunków regulaminu Siłowni.

4. Do zakupu biletów oraz karnetów ulgowych uprawnieni są uczniowie i studenci do ukończenia 26 roku życia za okazaniem ważnej legitymacji szkolnej lub studenckiej oraz osoby powyżej 60 roku życia.

V. KARNETY

1. Karnety są do nabycia w kasie obiektu.
2. Karnety ważne są 30 dni od daty zakupu.
3. Karnet uprawnia do wstępu na Siłownię w godzinach jej otwarcia oraz w okresie jego ważności.

VI. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Użytkownicy nie przestrzegający postanowień niniejszego regulaminu oraz obowiązujących na terenie obiektu przepisów porządkowych, zostaną wyproszeni z Siłowni bez prawa do zwrotu uiszczonych opłat.
2. Skargi i wnioski można składać Dyrektorowi Ośrodka Kultury Fizycznej w Łapach, Łapy ul. Leśnikowska 18a, tel. 85 715 24 75, mail: okf1@wp.pl
3. Wszelkie spory które mogą powstać w wyniku stosowania niniejszego regulaminu, będą rozpatrywane i rozstrzygane przez Dyrektora Ośrodka Kultury Fizycznej w Łapach.