

Regulamin siłowni w Miejskiej Hali Sportowej

1. Prawo ćwiczenia w siłowni mają osoby zdrowe, posiadające wypełnioną kartę klienta.
2. Przebywanie w siłowni osób niepełnoletnich dozwolone jest za pisemną zgodą rodziców lub prawnych opiekunów, wyłącznie w obecności instruktora hali sportowej.
3. Wszystkich ćwiczących obowiązuje **strój sportowy i czyste, zmienne obuwie sportowe.**
4. Przed przystąpieniem do ćwiczeń, należy zapoznać się z zasadą działania urządzeń siłowych oraz ich stanem technicznym.
5. Wszelkie uszkodzenia urządzeń siłowych należy zgłaszać instruktorowi bądź innym pracownikom hali sportowej.
6. Używaj sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem.
7. Aby uniknąć kontuzji bądź uszkodzenia urządzenia siłowego, przy wykonywaniu ćwiczeń powrotnych, stosujemy siłę oporu mięśni.
8. Pierwsze zajęcia dla początkujących dozwolone są tylko podczas bezpośredniej obecności instruktora.
9. Dbaj o bezpieczeństwo swoje i współćwiczących – ćwicz z asekuracją np. wolna sztanga.
10. **Używaj ręcznika podczas treningu.** Ręcznik musi być podkładany wszędzie tam, gdzie ciało osoby ćwiczącej styka się bezpośrednio z ławką lub siedziskiem maszyny.
11. W siłowni przebywać może jednocześnie nie więcej osób, niż występujących w niej stanowisk i urządzeń siłowych.
12. **Pod wolne ciężary podkładaj wykładzinę, a po zakończeniu ćwiczeń wszystkie talerze należy zdjąć z gryfów i umieścić na uchwytach przy maszynach siłowych, a hantle na stojakach.**