

Zarządzenie Nr 70/2014
Rektora Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie
z dnia 24 października 2014 r.

w sprawie wprowadzenia Regulaminu korzystania z siłowni w budynku Instytutu Ochrony
Zdrowia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie

Na podstawie art. 66 ust. 2 ustawy z dnia 27 lipca 2005 r. Prawo o szkolnictwie wyższym
(t.j. Dz. U. z 2012 r. poz. 572 z późn. zm.) zarządzam, co następuje:

§ 1

Wprowadzam Regulamin korzystania z siłowni w budynku Instytutu Ochrony Zdrowia
Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie.

§ 2

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

REKTOR

prof. dr hab. Stanisław Komornicki

**REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI
W BUDYNKU INSTYTUTU OCHRONY ZDROWIA
PAŃSTWOWEJ WYŻSZEJ SZKOŁY ZAWODOWEJ W TARNOWIE -**

§1
POSTANOWIENIA OGÓLNE

1. Siłownia jest integralną częścią obiektów Instytutu Ochrony Zdrowia.
2. Przed wejściem na teren siłowni oraz rozpoczęciem korzystania z jej urządzeń należy zapoznać się z niniejszym regulaminem oraz instrukcjami korzystania z tych urządzeń oraz bezwzględnie stosować się do nich w czasie pobytu na terenie siłowni.
3. Ćwiczący w siłowni zobowiązani są do złożenia stosownego oświadczenia stanowiącego załącznik do niniejszego Regulaminu, prowadzącemu zajęcia.
4. Każda osoba korzystająca z urządzeń i sprzętu sportowego znajdujących się w siłowni jest obowiązana do zapoznania się z ich instrukcją obsługi i użytkowania oraz do ich bezwzględnego przestrzegania.
5. Osoby naruszające porządek lub przepisy niniejszego regulaminu, nie stosujące się do poleceń obsługi oraz osób odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie siłowni mogą być usuwane z obiektu.
6. Z siłowni wolno korzystać wyłącznie w obecności pracownika obiektu.
7. Każda osoba korzystająca z siłowni powinna zasięgnąć opinii lekarza odnośnie przeciwwskazań do uprawiania ćwiczeń siłowych. Osoby o niestabilnym stanie zdrowia powinny korzystać z siłowni ze szczególną ostrożnością, po konsultacji ze swoim lekarzem.
8. Maksymalna ilość osób korzystających z urządzeń w siłowni wynosi 12 osób.

§2
ZASADY KORZYSTANIA Z SIŁOWNI

1. Z siłowni należy korzystać w stroju oraz obuwiu sportowym (czystym, na płaskiej podeszwie, bez kolców i kołków, nie pozostawiającym podczas użytkowania zabrudzeń, rys itp.). Ze względów higienicznych wskazane jest posiadanie ręcznika.
2. Obsługa siłowni ma prawo odmówić wstępu na siłownię osobom bez odpowiedniego stroju sportowego do ćwiczeń, a w szczególności obuwia.
3. Zmiana ubrania wierzchniego na strój sportowy odbywa się w szatni obok hali sportowej.
4. O wszelkich sytuacjach wypadkowych, zagrażających życiu i zdrowiu użytkowników oraz nieprawidłowej pracy urządzeń należy bezwzględnie powiadomić personel obiektu.
5. Zabronione jest wszelkie postępowanie zagrażające bezpieczeństwu własnemu lub innych użytkowników siłowni oraz stanowi sanitarno-higienicznemu obiektu, w szczególności:
 - wchodzenia w innym stroju i obuwiu niż sportowe,
 - przebywanie w stanie wskazującym na stan intoksykacji,
 - wnoszenie i spożywanie napojów alkoholowych oraz środków odurzających,
 - palenie tytoniu i używanie otwartego ognia,
 - żucie gumy i spożywanie pokarmów,
 - wnoszenie opakowań szklanych, puszek, ostrych narzędzi, broni oraz innych niebezpiecznych przedmiotów,

- zaśmiecanie i zanieczyszczanie terenu siłowni,
 - niszczenie urządzeń i wyposażenia siłowni,
 - wnoszenie sprzętu poza pomieszczenie siłowni
 - wnoszenie przedmiotów utrudniających komunikację,
 - hałasowanie, przeszkadzanie ćwiczącym oraz innym osobom przebywającym na terenie siłowni,
 - wchodzenie na konstrukcję przyrządów w innych miejscach niż do tego przeznaczone,
 - ustawianie na przyrządach jakichkolwiek przedmiotów i sprzętu (toreb, butelek, itp.),
 - wykonywanie ćwiczeń siłowych bez rozgrzewki,
 - ćwiczenie z nie spiętymi długimi włosami oraz z biżuterią i ozdobami, mogącymi spowodować uszkodzenie ciała,
 - korzystania ze sprzętu sportowego, dokonywanie jakiegokolwiek modyfikacji przyrządów oraz przemieszczania wyposażenia ruchomego bez zgody personelu,
 - korzystania ze sprzętu sportowego oraz wyposażenia siłowni niezgodnie z ich przeznaczeniem,
 - wykonywania ćwiczeń siłowych na ławce w pozycji leżącej oraz treningu z dużymi obciążeniami, bez asekuracji instruktora lub osób współćwiczących,
 - gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach,
 - wkładania kończyn pomiędzy ruchome części segmentów przyrządów,
 - zakładania na sztangę talerzy nie zabezpieczonych zaciskami i o różnej wadze po obu końcach sztangi,
 - ćwiczenia luźnymi przyborami poza miejscami do tego wyznaczonymi,
 - ćwiczeń przy użyciu stojaków do sztangi ustawionymi na różnych wysokościach,
 - wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
6. Noszenie okularów i szkieł kontaktowych odbywa się na własne ryzyko użytkownika.
 7. Wnoszenie i korzystanie na terenie obiektu z własnego sprzętu sportowego i rekreacyjnego może odbywać się wyłącznie po uzyskaniu zgody kierownictwa obiektu.
 8. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
 9. Osoby przebywające na terenie obiektu i naruszające porządek publiczny, dobre obyczaje, w tym używające wulgaryzmów, stwarzające zagrożenie dla innych osób przebywających w obiekcie, a także osoby nie stosujące się do przepisów niniejszego regulaminu i do zaleceń służb porządkowych lub pracowników mogą zostać usunięte z terenu obiektu, niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy na drogę postępowania karnego i cywilnego.
 10. Osoby niszczące lub uszkadzające wyposażenie lub urządzenia obiektu ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.

§ 3

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Za negatywne skutki korzystania z siłowni, spowodowane naruszeniem regulaminu, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Tarnowie nie ponosi odpowiedzialności.
2. Wejście na teren siłowni oznacza akceptację niniejszego regulaminu.
3. Nieznajomość regulaminu oraz instrukcji nie zwalnia z odpowiedzialności za nieprawidłowe użytkowanie siłowni i jej urządzeń, a Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa nie ponosi odpowiedzialności za negatywne tego skutki.

Załącznik do
Regulaminu korzystania z siłowni
w budynku Instytutu Ochrony Zdrowia
PWSZ w Tarnowie

OŚWIADCZENIE

Ja niżej podpisany

Oświadczam, że:

- 1) zapoznałem się z postanowieniami Regulaminu korzystania z siłowni zlokalizowanej w budynku Instytutu Ochrony Zdrowia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Tarnowie i zobowiązuje się do jego przestrzegania,
- 2) nie posiadam przeciwwskazań lekarza do wykonywania ćwiczeń w siłowni,
- 3) wszystkie ćwiczenia w siłowni wykonuję na własne ryzyko, w związku z czym ponoszę pełną odpowiedzialność za szkody poniesione w związku z korzystaniem z urządzeń w siłowni.

.....
Data i czytelny podpis