

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI I SALI FITNESS SZKOŁA PODSTAWOWA W ZIELENIU

1. Przed skorzystaniem z siłowni i sali fitness należy zapoznać się z niniejszym regulaminem i bezwzględnie go przestrzegać.
2. Przebywać i ćwiczyć na siłowni i w sali fitness uczniowie mogą wyłącznie za zgodą i w obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia.
3. Korzystający z siłowni i sali fitness muszą przestrzegać dyscypliny oraz wykonywać polecenia nauczyciela.
4. Ćwiczyć można tylko w stroju sportowym (koszulka, spodenki, dresy, obuwie sportowe, skarpetki).
5. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zawsze przeprowadzić rozgrzewkę.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na przyrządach należy sprawdzić ich sprawność.
7. Sprzęt w siłowni należy użytkować zgodnie z jego przeznaczeniem.
8. W razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu sportowego lub wykonywania ćwiczeń – konsultować z nauczycielem prowadzącym zajęcia.
9. Zachować szczególną ostrożność i bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.
10. Zabrania się powodowania niebezpiecznych sytuacji, które mogłyby zagrażać bezpieczeństwu ćwiczących.
11. W przypadku doznanej kontuzji, urazu – niezwłocznie powiadomić nauczyciela.
12. Nie wolno przestawiać, przenosić przyrządów i przyborów bez zgody osoby prowadzącej zajęcia.
13. Nie wolno rozkręcać ani zmieniać ustawienia sprzętu bez zgody nauczyciela.
14. Nie wolno wieszać ubrań ani plecaków na urządzeniach do ćwiczeń.
15. Nie wolno wnosić z siłowni sprzętu, który się w niej znajduje.
16. Wszelkie uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać opiekunowi.
17. Za umyślne zniszczenie sprzętu odpowiadają materialnie ćwiczący.

18. Po zakończeniu ćwiczeń przyrządy należy ułożyć na przeznaczonych do tego celu miejscach.

19. Szkoła nie odpowiada za przedmioty wartościowe pozostawione w siłowni i sali fitness.

20. Zabrania się wnoszenia i spożywania wszelkich posiłków oraz żucia gumy podczas ćwiczeń.

21. Grupa korzystająca z siłowni i sali fitness zobowiązana jest do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.