

**REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI**  
**Centrum Sportowo-Rekreacyjne**  
**Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie**

1. Siłownia zlokalizowana jest w budynku Centrum Sportowo-Rekreacyjnego Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie (CSR UP) przy ul. Głębokiej 31.
2. Siłownia jest czynna codziennie w godzinach 8:00 – 22:00.
3. Przed skorzystaniem z siłowni należy zapoznać się z regulaminem oraz instrukcjami użytkowania i obsługi sprzętu sportowego.
4. Użytkownikami siłowni mogą być:
  - a) grupy szkolne pod opieką osoby prowadzącej zajęcia
  - b) grupy studenckie pod opieką osoby prowadzącej zajęcia
  - c) grupy zorganizowane pod opieką instruktora lub opiekuna grupy
  - d) klienci indywidualni (osoby pełnoletnie) pod opieką instruktora
5. Korzystanie z siłowni może odbywać się tylko i wyłącznie za zgodą Kierownika CSR UP zgodnie z harmonogramem rezerwacji.
6. Wszelkie treningi na siłowni mogą odbywać się wyłącznie pod opieką instruktora.
7. Do korzystania z siłowni i jej urządzeń treningowych uprawnione są osoby, które dokonały opłaty za wstęp według obowiązującego cennika. Dowód opłaty lub karnet należy każdorazowo okazać instruktorowi przy wejściu na siłownię.
8. Wszystkich korzystających z siłowni obowiązuje strój i obuwie sportowe.
9. Kluczyki do szafek ubraniowych wydaje instruktor, po skończonych zajęciach wszyscy ćwiczący są zobowiązani do ich zwrócenia. Kara za zgubienie kluczyka wynosi 20 zł.
10. Osoby korzystające z siłowni powinny dla własnego bezpieczeństwa wykonać badania lekarskie, celem stwierdzenia braku przeciwwskazań do uczęszczania na siłownię.
11. Osoby wykonujące ćwiczenia rehabilitacyjne lub korekcyjne są zobowiązane do poinformowania instruktora lub prowadzącego zajęcia o rodzaju schorzenia.
12. Ze względu na higienę oraz zalecenia konserwacyjne sprzętu obowiązkowe jest używanie ręczników, które kładziemy na używane stanowiska do ćwiczeń.
13. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na urządzeniach treningowych dla zachowania bezpieczeństwa korzystający, powinien sprawdzić stan techniczny urządzenia, z którego będzie korzystał a w przypadku zauważenia usterek zgłosić ten fakt instruktorowi lub innej osobie upoważnionej.
14. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny mechanizmów służących do udźwignięcia ciężarów. Ćwiczenie w klatce do podnoszenia ciężarów wymaga szczególnego nadzoru. Przed przystąpieniem do zajęć trener powinien sprawdzić stan techniczny urządzeń.
15. Ćwiczenia z wolnymi ciężarami, z wykorzystaniem dużego obciążenia, mogą być wykonywane jedynie przy asekuracji minimum jednej osoby.
16. Po zakończeniu ćwiczenia należy uporządkować po sobie sprzęt, z którego się korzystało i odłożyć go na miejsce.
17. W siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz żucia gumy, spożywania napojów alkoholowych, środków odurzających, ćwiczenia pod wpływem tych środków, palenia papierosów, jedzenia oraz wnoszenia napojów w szklanych butelkach.
18. Za stan urządzeń i sprzętu oraz ich przydatności do ćwiczeń, a także za bezpieczeństwo ćwiczących w czasie zajęć odpowiedzialny jest instruktor lub nauczyciel prowadzący zajęcia.
19. Grupy korzystające ze sprzętu sportowego, po zajęciach powinny złożyć go w wyznaczonym miejscu.
20. Zakazuje się pozostawiania przedmiotów wartościowych w szafkach i szatniach. Przedmioty wartościowe przechowuje się w specjalnych skrytkach depozytowych udostępnionych przy kasie CSR UP.
21. Korzystający z siłowni ponoszą odpowiedzialność materialną za powstałe z ich winy szkody w mieniu CSR UP, a w przypadku osób niepełnoletnich odpowiedzialność ponoszą ich opiekunowie.
22. Korzystający z Siłowni, który ze swej winy, nie przestrzegając niniejszego regulaminu wyrządzi szkodę, zobowiązany jest do jej naprawienia.