Załącznik Nr 1 do Zarządzenia Nr 24 2023/2024

 Dyrektora Szkoły Podstawowej im. Wł. St. Reymonta w Rokicinach

**Regulamin korzystania z Siłowni**

**w Szkole Podstawowej im. Wł. St. Reymonta w Rokicinach**

* 1. Każdy klient siłowni zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania regulaminu siłowni.
	2. Siłownia jest czynna od poniedziałku do piątku:
	3. w godzinach od 1600 do 2130 dla osób-grup  zgodnie
	z harmonogramem,
	4. w dni świąteczna siłownia będzie nieczynna,
	5. czas funkcjonowania siłowni może ulec zmianie, stosownie do potrzeb.
	6. Zajęcia w siłowni odbywają się według Harmonogramu zatwierdzonego przez Dyrektora Szkoły Podstawowej im. Wł. St. Reymonta w Rokicinach zwanego dalej -  dyrektorem szkoły.
	7. Osoby korzystające z Siłowni obowiązane są do wpisywania się do "Rejestru użytkowników" prowadzonego przez upoważnionego pracownika szkoły.
	8. Siłownię udostępnia się w pierwszej kolejności na realizację pozalekcyjnych zajęć sportowych organizowanych przez szkołę, kluby sportowe , sekcje sportowe i stowarzyszenia działające na terenie Gminy, osoby fizyczne i pozostałe podmioty.
	9. Udostępnianie siłowni- dla wszystkich wynajmujących użytkowników, następuje na pisemny wniosek składany do dyrektora szkoły  w sekretariacie Szkoły Podstawowej im Wł. St. Reymonta   w Rokicinach ( wzór: załącznik nr 1).
	10. Na podstawie wniosku wynajmujący podpisują umowę najmu z dyrektorem szkoły.
	( wzór: załącznik nr 2 )
	11. Klienci siłowni zobowiązani są do bezwzględnego respektowania poleceń upoważnionego pracownika szkoły.
	12. Klientem siłowni może zostać osoba pełnoletnia oraz osoba , która ukończyła 16 rok życia i posiada pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych, podpisaną w obecności dyrektora szkoły. (wzór : załącznik nr 3)
	13. Klienci zobowiązani są do zachowania porządku po zakończeniu ćwiczeń (odłożenie we właściwe miejsce używanych przyrządów) oraz czystości stanowisk ( ręcznik położony na tapicerce urządzeń).
	14. Za bezpieczeństwo uczestników odpowiedzialność prawną ponosi wyłącznie osoba organizująca zajęcia rekreacyjno- sportowe (nauczyciel, opiekun, kierownik grupy). Obowiązkiem tej osoby jest każdorazowe sprawdzanie przed zajęciami pomieszczenia pod względem zagrożeń bezpieczeństwa użytkowników. Wszelkie uwagi powinny być natychmiast zgłoszone dyrektorowi szkoły lub osobie wskazanej przez dyrektora.
	15. Z Siłowni mogą korzystać mogą:
	+ grupy zorganizowane z osobą odpowiedzialna za grupę,
	+ kluby i sekcje sportowe pod nadzorem instruktora lub trenera,
	+ stowarzyszenia pod opieką trenera
	+ osoby fizyczne i pozostałe podmioty

10. Przed wejściem na siłownię każdy ćwiczący zobowiązany jest do wpisania się na listę, co jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu.

 11. Będą prowadzone zapisy na siłownię – na konkretną godzinę i konkretny sprzęt.

12. Trening na siłowni trwa max. 1h – istnieje możliwość dłuższego treningu po wcześniejszej konsultacji z osobą odpowiedzialną. W danej chwili na siłowni może przebywać nie więcej niż 6 osób- klientów.

13. Każda osoba korzystająca pierwszy raz z siłowni ma obowiązek zgłosić się do pracownika obecnego na siłowni w celu zapoznania się z zasadami bezpiecznego korzystania z urządzeń i sposobem wykonywania ćwiczeń.

14. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.

15. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do posiadania stroju oraz odpowiedniego obuwia sportowego.

16. Zabrania się wchodzenia na siłownię w okryciach wierzchnich i butach dziennych.

17. Po wejściu do siłowni obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.

 18. Wszelkie torby i ubrania powinny być pozostawione w szatni.

19. Dyrektor Szkoły nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w pomieszczeniach siłowni i szatni.

20. Korzystający z siłowni są zobowiązani do zachowania czystości i ciszy oraz bezwzględnego podporządkowania personelowi obiektu.

 21. Zezwala się na korzystanie z siłowni osobą nie mającym żadnych przeciwwskazań lekarskich. Osoba mająca wątpliwości w stosunku do swojego stanu zdrowia powinna zasięgnąć opinii lekarza.

22. Klient siłowni proszony jest o powiadomienie obsługi siłowni o stanie zdrowia.

23. Klient, który nie posiada zaświadczenia lekarskiego mówiącego o braku przeciwskazań korzysta z siłowni na własną odpowiedzialność po uprzednim podpisaniu oświadczenia o znajomości stanu własnego zdrowia. (wzór: załącznik nr 4, 4a ).

24. Klienci po urazach zobowiązani są do dostarczenia zaświadczenia lekarskiego mówiącego o braku przeciwskazań do ćwiczeń siłowych, a w przypadku wystąpienia ograniczeń lub zaleceń treningowych zaświadczenia lekarskiego ze ściśle określonymi ćwiczeniami i wartościami obciążeń.

25. Klient, który w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczuje zobowiązany jest natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić upoważnionego pracownika szkoły.

26. Dyrektor szkoły lub upoważniony pracownik szkoły ma prawo przerwać ćwiczenia jeśli stan zdrowia klienta nie pozwala na dalsze ich kontynuowanie i na życzenie klienta wezwać pogotowie ratunkowe.

27. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na urządzeniach treningowych dla zachowania bezpieczeństwa, korzystający, winien sprawdzić stan techniczny urządzenia, z którego będzie korzystał i w przypadku zauważenia usterek zgłosić ten fakt pracownikowi siłowni.

28. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwigów ciężarów. Również dokładnie należy zakładać tarcze na sztangę do podnoszenia ciężarów. Ćwiczenie przy sztandze do podnoszenia ciężarów wymaga szczególnego nadzoru.

29. Każda osoba korzystająca ze sprzętu na siłowni, a w szczególności z wolnych ciężarów, hantli, sztang i talerzy sprząta po sobie i odnosi na właściwe miejsce używane podczas ćwiczeń przedmioty.

30. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.

31. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie zapanować.

 32. Zmiany obciążenia dokonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.

33. Ćwiczenia z większym obciążeniem należy wykonywać przy asekuracji drugiej osoby.

34. Nie wskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.

35. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.

36. Na siłowni zabrania się:

• przebywania osobom, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub innych środków odurzających,

• wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych i narkotyków

• palenia tytoniu,

• wnoszenia szklanych opakowań,

• stwarzania sytuacji powodujących zagrożenie bezpieczeństwa własnego oraz innych osób tu przebywających.

37. Dyrektor Szkoły nie ponosi odpowiedzialności za skutki zdrowotne spowodowane: doborem przez ćwiczącego urządzenia siłowni, intensywnością wykonywanych ćwiczeń oraz użytkowaniem urządzeń niezgodnie z ich przeznaczeniem.

38. Dyrektor szkoły zastrzega sobie prawo do wykorzystywania w celach marketingowych (reklamowych) zdjęć wykonywanych na terenie siłowni wraz z wykorzystaniem wizerunku klienta. Wykorzystanie przez osoby trzecie bez zgody Dyrektora zdjęć siłowni jest zabronione.

39. W sprawach skarg, wniosków i zażaleń należy zwracać się do dyrektora szkoły.

40.W zakresie spraw nienormowanych niniejszym regulaminem decyzje podejmuje dyrektor szkoły.

41. Obiekt Szkoły Podstawowej im. Wł. St. Reymonta w Rokicinach, w którym to znajduje się Siłownia jest objęty monitoringiem. W sytuacjach wymagających wyjaśnień Dyrektor może posłużyć się nagraniami z monitoringu.

42. Osoby korzystające z Siłowni , podpisując umowę i regulamin , jednocześnie wyrażają zgodę na upublicznianie swojego wizerunku.

Załączniki do Regulaminu korzystania z Siłowni :

* Załącznik Nr 1 Wniosek o siłowni
* Załącznik Nr 2 Umowa wynajmu Siłowni w Szkole Podstawowej im. Wł. St. Reymonta w Rokicinach
* Załącznik Nr 3- Zgoda rodzica na uczęszczanie dziecka na Siłownię.
* Załącznik Nr 4 – Oświadczenie o stanie zdrowia- osoba dorosła
* Załącznik Nr 4 a – Oświadczenie o stanie zdrowia – osoba niepełnoletnia
* Załącznik Nr 5 – Klauzula Informacyjna

**TELEFONY ALARMOWE**

Telefon ratunkowy.................. 112

Pogotowie Ratunkowe............ 999

Straż Pożarna.......................... 998

Policja..................................... 997

Pogotowie energetyczne......... 991

**Telefon  do administratora  obiektu**

Szkoła Podstawowa w Rokicinach 44 7195018