



UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM
W KRAKOWIE

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

REGULAMIN SIŁOWNI

1. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do zapoznania się z poniższym regulaminem oraz do przestrzegania go.
2. Wstęp na siłownię dozwolony jest tylko w czystym: stroju sportowym i zmiennym obuwiu sportowym.
3. Wszystkie zajęcia w siłowni ze względów bezpieczeństwa odbywają się wyłącznie pod nadzorem nauczyciela lub trenera, którzy odpowiadają za bezpieczeństwo uczestników zajęć.
4. Ćwiczący zobowiązani są do bezwzględnego respektowania poleceń instruktora -nauczyciela Studium WFiS UJ CM.
5. Torby i ubrania powinny być pozostawione w szatniach.
6. Zobowiązuje się wszystkich użytkowników do przestrzegania porządku i zasad higieny przy korzystaniu z urządzeń na siłowni, szatni, natrysków, toalet a opiekunów do ich kontroli.
7. Po wejściu do siłowni obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
8. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy natychmiast powiadomić opiekuna siłowni lub prowadzącego zajęcia, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody spadnie na aktualnie ćwiczących.
9. Sprzęt sportowy i inne urządzenia znajdujące się w siłowni mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
10. Obowiązkowa jest asekuracja podczas ćwiczenia przez osobę drugą - wyciskanie leżąc.
11. Po zakończeniu prób, należy uprzątnąć stanowisko tj.:
 - a - odłożyć sztangelki na miejsce;
 - b - rozłożyć sztangi i umieścić pierścienie na matach;
12. Po ukończeniu ćwiczenia należy zwolnić stanowisko innym ćwiczącym.
13. Zmiany obciążenia dokonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku lub prosi o pomoc prowadzącego zajęcia.
14. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.



UNIwersYTET JAGIELLOŃSKI
COLLEGIUM MEDICUM
W KRAKOWIE

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu

15. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
16. Za porządek i bezpieczeństwo ćwiczących odpowiada nauczyciel SWFiS UJ CM aktualnie prowadzący zajęcia.
17. Ćwiczący, który w czasie ćwiczeń źle się poczuje zobowiązany jest natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić o tym instruktora.
18. Nauczyciel prowadzący zajęcia ma prawo usunąć osoby nieprzestrzegające regulaminu.
19. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
20. Niezastosowanie się do postanowień w/w regulaminu, spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z siłowni.
21. W razie zagrożenia pożarowego lub innych nieprzewidzianych zdarzeń ewakuacja odbywa się zgodnie z planem ewakuacji oraz oznaczeniami znajdującymi się na siłowni i korytarzach.