

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SIŁOWNI

1. Korzystający z siłowni jest zobowiązany do zapoznania się i przestrzegania regulaminu
2. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania instrukcji korzystania z siłowni.
3. Na siłowni mogą maksymalnie przebywać (ćwiczyć) cztery osoby w celu zapewnienia bezpieczeństwa.
4. W pomieszczeniach siłowni mogą przebywać jedynie osoby ćwiczące.
5. Wszelkie torby i ubrania powinny być pozostawione w szatni.
6. W siłowni bezwzględnie obowiązuje obuwie sportowe inne niż te w którym się przyszło.
7. Wskazane jest przynoszenie ze sobą ręcznika (w celu położenia go na tapicerce urządzenia do ćwiczeń).
8. Ćwiczący korzysta ze sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem.
9. Każdy zna własne możliwości fizyczne i sam odpowiada za wykonywane ćwiczenia.
10. Hotel nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu ćwiczącego powstały w wyniku:
 - stanu zdrowia ćwiczącego,
 - używania sprzętu niezgodnie z jego przeznaczeniem,
 - nieprzestrzegania regulaminów oraz poleceń obsługi siłowni.
11. Podczas ćwiczeń z wolnymi ciężarami obowiązuje asekuracja partnera. Wykonywanie ćwiczeń bez asekuracji oznacza wykonywanie ich na własną odpowiedzialność.
12. Po zakończeniu ćwiczenia należy odłożyć sprzęt na miejsce a obciążenia do sztang umieścić na stojakach.
13. Zabrania się:
 - korzystania z siłowni bez wiedzy obsługi,
 - przebywania osobom niepełnoletnim
 - wykonywania ćwiczeń bez położonego ręcznika na tapicerowanych siedziskach,
 - rzucania obciążników, hantli i sztangielek na podłogę,
 - powodowania sytuacji zagrażających bezpieczeństwu (nieład, hałas, ćwiczenie poza stanowiskiem).
15. Nie wolno wnosić do siłowni szklanych i otwartych naczyń.
16. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.