mławska
hala sportowa
w Mławie

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI
Mławskiej Hali Sportowej

1. Siłownia czynna jest codziennie: poniedziałek – piątek w godz. 16:00–22:00, sobota – niedziela w godz. 9:00-20:00.

2. Korzystanie z siłowni jest możliwe po zapoznaniu się z regulaminem i podpisaniu stosownego oświadczenia.

3. Z siłowni można korzystać po uprzednim uregulowaniu opłaty zgodnie z aktualnym cennikiem wynajmu.

4. Osoby korzystające z siłowni oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i wykonują je na własną odpowiedzialność. Osoby z problemami zdrowotnymi przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.

5. Siłownia znajduje się pod stałym nadzorem kamer.

6. Siłownia funkcjonuje w pełni samodzielnie, bez opieki instruktorskiej.

7. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące w max. liczbie 18 osób.

8. Wejście na siłownię możliwe jest tylko w odpowiednim kompletnym stroju sportowym oraz czystym zmienionym obuwiu sportowym.

9. Obowiązkowo należy korzystać z ręcznika podczas ćwiczeń.

10. Obsługa MHS ma prawo odmówić wstępu na siłownię osobom bez odpowiedniego stroju sportowego do ćwiczeń, a w szczególności obuwia.

11. Osoby od 15 do 18 roku życia mogą korzystać z siłowni za wiedzą i pisemną zgodą opiekuna prawnego (na prośbę obsługi klient oraz rodzic ma obowiązek okazać dokument potwierdzający tożsamość przed podpisaniem oświadczenia).

12. MHS nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione poza zamkniętą szafką (należy sprawdzić czy szafka jest prawidłowo zamknięta).

13. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po zapoznaniu się z instrukcją urządzenia.

14. Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować.
Ćwiczenia z większym obciążeniem należy wykonywać przy asekuracji drugiej osoby.

15. Osoby korzystające z siłowni, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na siłowni źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę MHS.

16. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.

17. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.

18. Przed ćwiczeniem należy sprawdzić stan urządzenia - wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać obsłudze MHS.

19. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych

    lub niesprawnych.

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

21. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.

22. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko.

23. Szkolne grupy zorganizowane mogą korzystać z siłowni pod opieką nauczyciela.

24. Do prowadzenia treningu na siłowni uprawnieni są wyłącznie instruktorzy.

25. Obsługa MHS ma prawo wyprosić osoby łamiące postanowienia niniejszego regulaminu oraz co do których poweźmie uzasadnione podejrzenie, że będą naruszać niniejszy regulamin lub przepisy prawa, nawet jeżeli korzystanie z siłowni zostało przez te osoby opłacone i niewykorzystane.

26. Osoby ćwiczące będą ponosić odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia/szkody na terenie siłowni.

27. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada prawny opiekun.

28. MHS nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń siłowni oraz nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.

29. Imprezy, zawody i turnieje na siłowni odbywają się w oparciu o odrębne regulaminy.

30. Wszystkie skargi i wnioski należy składać do Sekretariatu MHS.