

## **Regulamin korzystania z Siłowni Domu Studenta nr 2 Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego**

### **§ 1**

#### **Postanowienia ogólne**

1. Wszyscy korzystający z siłowni są obowiązani do zapoznania się z niniejszym Regulaminem i bezwzględnie jego przestrzegania.
2. Z siłowni mogą korzystać wyłącznie mieszkańcy Domu Studenta nr 2 i 2BIS Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego posiadający aktualne ubezpieczenie NNW.
3. Studenci i inni mieszkańcy DS korzystający z siłowni dla własnego bezpieczeństwa powinni wykonać badania lekarskie, celem stwierdzenia przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń o wzmożonym wysiłku.
4. Siłownia czynna jest w godzinach od 17. 00 do 21.00 od poniedziałku do piątku.
5. Przebywanie i ćwiczenie na siłowni może odbywać się wyłącznie w obecności i pod opieką instruktora, z którym Uczelnia zawarła umowę na prowadzenie tych zajęć.
6. Wszystkich korzystających z urządzeń treningowych obowiązuje strój i obuwie sportowe oraz używanie własnych rękawiczek na stanowiskach do ćwiczeń siłowych ze względów higienicznych a także na zalecenia konserwacyjne sprzętu.
7. W siłowni obowiązuje absolutny zakaz wnoszenia i spożywania napojów alkoholowych, narkotyków, środków odurzających oraz ćwiczenia pod wpływem tych środków, jak również całkowity zakaz palenia papierosów.

### **§ 2**

#### **Zasady korzystania z siłowni**

1. Przed skorzystaniem z siłowni należy zapoznać się z instrukcjami obsługi urządzeń treningowych, przekazanymi przez instruktora siłowni. Przyrządy treningowe mogą być używane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
2. W siłowni obowiązuje bezwzględne przestrzeganie zaleceń instruktora siłowni dotyczące bezpieczeństwa i zasad korzystania z urządzeń, przyrządów i sprzętu siłowni.
3. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na urządzeniach treningowych dla zachowania bezpieczeństwa, korzystający, winien sprawdzić stan techniczny urządzenia z którego będzie korzystał i w przypadku zauważenia usterek, uszkodzeń bądź innych nieprawidłowości w działaniu przyrządów, zgłosić ten fakt instruktorowi siłowni.
4. Zabrania się bezwzględnie wykonywania ćwiczeń na przyrządach niesprawnych lub uszkodzonych.
5. Ćwiczenia na poszczególnych urządzeniach treningowych wykonuje się zgodnie ze wskazówkami instruktora, dbając o bezpieczeństwo innych ćwiczących i poszanowanie sprzętu.
6. Zabrania się przestawiania urządzeń treningowych, wprowadzania zmian w ustawieniach, które mogą zagrażać bezpieczeństwu.

7. Po zakończeniu ćwiczeń, urządzenia treningowe, z których korzystano winny być pozostawione w należyтым stanie technicznym, sprzęt sportowy złożony w wyznaczonym do tego celu miejscu, a sala siłowni pozostawiona w stanie uporządkowanym.
8. Po zakończonym treningu ćwiczący zgłasza wyjście z siłowni instruktorowi.

### § 3

#### Odpowiedzialność

1. **Wszelka działalność zarobkowa, w tym prowadzenie treningów personalnych na terenie siłowni jest zabronione.**
2. Za zniszczenie lub uszkodzenie sprzętu lub urządzenia spowodowane użyciem niezgodnie z przeznaczeniem i instrukcją obsługi, osoba której zostało to udowodnione ponosi odpowiedzialność finansowa w wysokości kosztu naprawy lub wartości odtworzeniowej sprzętu lub urządzenia.
3. Za przedmioty wartościowe pozostawione w siłowni Uczelnia nie ponosi odpowiedzialności.
4. Za wypadki i zdarzenia wynikające z nieprzestrzegania zaleceń instruktora siłowni dotyczące bezpieczeństwa, zawartych w instrukcjach obsługi poszczególnych urządzeń treningowych Uczelnia nie ponosi odpowiedzialności.