

REGULAMIN SIŁOWNI

1. Korzystając z siłowni jesteś zobowiązany do stosowania niniejszego regulaminu.
2. Przebywasz na siłowni na własną odpowiedzialność.
3. Ćwicząc w grupie zorganizowanej wykonuj wyłącznie polecenia prowadzącego zajęcia.
4. Ćwicząc sztangą dobieraj ciężar tak by był równy po obu jej końcach i zabezpieczony zaciskami.
5. Ćwiczenia luźnymi przyborami wykonuj stojąc na gumowej macie.
6. Podczas ćwiczenia sztangą w leżeniu wymagana jest asekuracja drugiej osoby.
7. Podczas wykonywania ćwiczeń przy użyciu stojaków do sztangi sprawdź czy ustawione są na jednakowej wysokości.
8. Korzystając ze stanowisk wyposażonych w wyciągi bloczkowe dobieraj obciążenia tak, aby uchwyt nie wrywał się z rąk.
9. Nie należy zmieniać lokalizacji przyrządów do ćwiczeń.
10. Sztangielki lub sztangę odłóż na przeznaczone do tego stojaki lub matę.
11. Po zakończeniu treningu pozostaw po sobie uporządkowane stanowiska.
12. Za szkody powstałe w czasie wykonywania ćwiczeń odpowiadasz osobiście.
13. W razie konieczności pierwszą pomoc uzyskasz u obsługującego siłownię.