

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA SIŁOWNI HALI SPORTOWEJ KARKONOSKIEJ PANSTWOWEJ SZKOŁY WYKSZEJ W JELENIEJ GÓRZE

1. Instrukcja użytkowania siłowni, zwana dalej instrukcją, jest integralną częścią Regulaminu użytkowania Hali Sportowej KPSW.
2. Wszelkie kwestie nieuregulowane w niniejszej instrukcji, będą rozstrzygane według przepisów Regulaminu użytkowania Hali Sportowej.
3. Korzystanie z siłowni jest równoznaczne z tym, że osoba zapoznała się i akceptuje wszystkie przepisy niniejszej instrukcji.
4. Do uczestnictwa w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy a przede wszystkim czyste, zmienione przed zajęciami obuwie. Ze względów higienicznych wskazane jest posiadanie ręcznika.
5. Torby i ubrania należy pozostawić w szatni.
6. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na urządzeniach treningowych dla zachowania bezpieczeństwa, korzystający, winien sprawdzić stan techniczny urządzenia, z którego będzie korzystał i w przypadku zauważenia usterek zgłosić ten fakt prowadzącemu zajęcia lub personelowi hali.
7. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po wstępnym instruktazu udzielonego przez prowadzącego zajęcia.
8. Ćwiczący zobowiązani są do podporządkowania się poleceniom prowadzącego zajęcia.
9. Ćwiczenia na poszczególnych urządzeniach treningowych należy wykonywać w miejscu, w którym zostały one ustawione.
10. Przy ćwiczeniu – wyciskanie leżąc, wskazana jest asekuracja drugiej osoby.
11. Ciężar przyrządów do ćwiczeń oraz kolejność wykonywanych ćwiczeń, powinny być uzgodnione z prowadzącym zajęcia.
12. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
13. Zabrania się:
 - a) gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach;
 - b) przeszkadzania innym w ćwiczeniach;
 - c) umieszczania hantli i sztang na tapicerce lub podłodze.
14. Zabrania się uczestniczenia w ćwiczeniach po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających oraz w przypadku złego samopoczucia.
15. Zabrania się wykonywania jakichkolwiek czynności, mogących stworzyć zagrożenie dla życia lub zdrowia ćwiczących.
16. Po zakończeniu ćwiczeń, należy uporządkować stanowisko w sposób zalecany przez prowadzącego zajęcia, a w szczególności:
 - a) odłożyć sztangielki na stojaki;
 - b) rozłożyć sztangi i umieścić pierścienie na stojakach.
17. Upewnić się, że pozostawione przyrządy nie stanowią zagrożenia dla innych ćwiczących.
18. Za wszelkie zniszczenia i kradzieże odpowiadają użytkownicy na zasadach określonych w Regulaminie użytkowania Hali Sportowej KPSW i przepisach powszechnie obowiązujących
19. W razie zaistnienia sytuacji niewymienionych w niniejszej instrukcji należy zwrócić się do prowadzącego zajęcia po instruktaz dodatkowy.