

**Regulamin siłowni  
Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji  
w Łaziskach Górnych przy ul. Ogrodowej 50**

1. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania niniejszego regulaminu.
2. Niezastosowanie się do postanowień niniejszego regulaminu spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z siłowni Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.
3. Wstęp do siłowni dozwolony jest jedynie w godzinach jej otwarcia (10.00–22.00), wyłącznie po okazaniu karnetu lub jednorazowego biletu wstępu (paragon fiskalny) pracownikom MOSiR-u.
4. Zakupu karnetu lub biletu można dokonać w kasie kręgielni bowlingowej lub w kasie głównej MOSiR-u.
5. Do zakupu biletu wstępu/karnetu ulgowego uprawnieni są:
  - a) osoby niepełnosprawne z orzeczonym znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności za okazaniem stosownego dokumentu
  - b) dzieci i młodzież do 25. roku życia za okazaniem legitymacji szkolnej lub studenckiej oraz seniorzy (60+) za okazaniem dokumentu potwierdzającego ukończenie 60. roku życia.
6. Z siłowni mogą korzystać nieodpłatnie:
  - a) weterani i weterani poszkodowani zgodnie z art. 30a pkt 1 ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o zmianie ustawy o weteranach działań poza granicami państwa oraz niektórych innych ustaw. Dokumentem potwierdzającym prawo do korzystania z uprawnień jest legitymacja weterana lub weterana poszkodowanego (art. 30a pkt 2 ww. ustawy)
  - b) członkowie sekcji sportowych działających w MOSiR w ramach treningów (po ukończeniu 15. roku życia). Przed skorzystaniem z siłowni niezbędne jest przekazanie przez trenera prowadzącego listy zawodników.
7. Karnet jest promocyjną formą wykupienia usług, o określonej wartości, według obowiązującego cennika.
8. Karnet ważny jest 31 dni od momentu aktywacji tj. pierwszego wejścia.

9. W sytuacji zagubienia, utraty lub zniszczenia karnetu, MOSiR nie wydaje duplikatów zaginionych egzemplarzy.
10. Po upływie terminu ważności, niezależnie od wykorzystanych wejść, karnet staje się nieważny i korzystanie z niego jest niemożliwe.
11. Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zastrzega sobie prawo wyłączenia z użytkowania siłowni w wypadku awarii, organizacji zawodów sportowych lub świąt i nie stanowi to podstawy do przedłużenia ważności karnetu.
12. Instruktor siłowni, zatrudniony przez MOSiR, dostępny jest w określonych dniach tygodnia i godzinach zgodnie z odrębną informacją.
13. Grupy zorganizowane mogą przebywać w siłowni tylko w obecności swojego opiekuna lub nauczyciela.
14. Do uczestniczenia w ćwiczeniach obowiązkowy jest strój sportowy (koszulka, spodenki, dres), a przede wszystkim czyste, zmienione przed ćwiczeniami obuwie sportowe oraz ręcznik.
15. Torby i ubrania (wierzchnie okrycie, kurtki) muszą być pozostawione w szatniach w szafkach.
16. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po wstępnym instruktażu lub po zapoznaniu się z instrukcją użytkowania danego przyrządu.
17. Wskazana jest asekuracja podczas ćwiczenia – m.in. wyciskanie leżąc, przysiady ze sztangą.
18. Po zakończeniu ćwiczeń, należy uprzątnąć stanowisko, a w szczególności:
  - a) odłożyć sztangielki na stojaki.
  - b) rozłożyć sztangi i umieścić pierścienie na stojakach.
19. Nie należy zajmować stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
20. Wszelkie uszkodzenia, usterki sprzętu lub nieprawidłowości jego działania należy zgłaszać pracownikom obsługi MOSiR-u lub instruktorowi.
21. Z siłowni mogą korzystać osoby pełnoletnie oraz osoby niepełnoletnie po ukończeniu 15. roku życia, które są zdrowe i nie mają żadnych przeciwwskazań do uprawiania ćwiczeń siłowych.
22. W przypadku osób niepełnoletnich, które ukończyły 15 lat, konieczne jest wyrażenie pisemnej zgody przez rodzica/opiekuna prawnego takiej osoby na korzystanie z siłowni.
23. Rodzic/opiekun prawny wyraża zgodę, o której mowa powyżej, podczas pierwszego korzystania przez osobę niepełnoletnią z siłowni, wyłącznie osobiście u pracownika

MOSiR-u. Wzór oświadczenia o wyrażeniu zgody stanowi załącznik do niniejszego regulaminu.

24. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.

25. Ćwiczący zobowiązani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom instruktora siłowni lub pracowników MOSiR.

26. Korzystający z urządzeń ćwiczą na własną odpowiedzialność – MOSiR nie odpowiada za stan zdrowia ćwiczących.

27. MOSiR nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń znajdujących się w siłowni.

28. Zabrania się:

a) wejścia na teren siłowni po wpływie alkoholu lub innych środków odurzających;

b) wnoszenia, spożywania, handlu, wymiany używek i środków wspomagających;

c) spożywania posiłków i słodkich napoi;

d) opuszczania ciężarów bez kontroli (rzucania sztangą);

e) stosowania nietypowych blokad, zawleczek itp.

f) samodzielnego przestawiania urządzeń siłowni (bieżni, rowerków, orbitreków, itd.);

g) wykonywania ćwiczeń poza wyznaczonymi miejscami (przenoszenie ławeczek, sztang, ciężarów);

h) rozbierania mat podłogowych;

29. W sprawach skarg, wniosków i zażaleń należy zwracać się do Dyrektora MOSiR od poniedziałku do piątku w godz. 7.00–15.00, (tel. 32 221 11 38).

### Oświadczenie

Ja niżej podpisany oświadczam, że wyrażam zgodę na korzystanie mojego syna / mojej córki  
.....  
z siłowni w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Łaziskach Górnych.

Oświadczam, że zapoznałam/em się z regulaminem siłowni.

Oświadczam, że moje dziecko jest zdrowe i nie istnieją żadne przeciwwskazania do uprawiania  
przez niego/nią ćwiczeń siłowych.

Zdaję sobie sprawę, że ćwiczenia siłowe mogą być niebezpieczne i przyjmuję  
odpowiedzialność za wszelkie wypadki i kontuzje wynikające z nieprzestrzegania zasad  
bezpieczeństwa.

.....  
data

Czytelny podpis rodzica/opiekuna prawnego

.....