

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SALI ĆWICZEŃ W ŚWIETLICY ŚRODOWISKOWEJ MOK

1. Z sali ćwiczeń można korzystać w godzinach pracy świetlicy od poniedziałku do piątku w godzinach 09:00-18:30
2. Godziny udostępniania sali ćwiczeń mogą ulec zmianie w zależności od potrzeb.
3. Korzystanie z sali ćwiczeń wymaga wcześniejszej rezerwacji telefonicznej pod nr telefonu 84 687 81 22 . Obowiązuje rezerwacja na jedno wejście w danym dniu.
4. Możliwość korzystania z sali ćwiczeń odbywa się w przedziałach czasowych – do 120 minut na osobę.
5. MOK zapewnia 30-minutowe odstępy pomiędzy wchodzącymi i wychodzącymi osobami przed i po treningu, przeznaczone na dezynfekcję oraz wietrzenie pomieszczeń.
6. Z sali ćwiczeń mogą korzystać tylko osoby pełnoletnie (ukończone 18 lat) a także osoby, które ukończyły 17 lat, ale tylko na podstawie pisemnej zgody rodziców lub prawnych opiekunów, osoby młodsze mogą ćwiczyć tylko pod opieką rodzica lub innego opiekuna (trenera, instruktora, nauczyciela).
7. Z urządzeń sali ćwiczeń mogą korzystać osoby, które nie mają przeciwwskazań do uprawiania sportów siłowych które potwierdzą to na piśmie wpisując się na listę.
8. Do obiektu mogą przychodzić jedynie osoby zdrowe, bez objawów wskazujących na możliwość wystąpienia choroby zakaźnej. W przypadku wystąpienia niepokojących objawów należy pozostać w domu i skontaktować się z lekarzem w celu uzyskanie teleporady medycznej.
9. Osoby korzystające z sali ćwiczeń, które są objęte kwarantanną lub izolacją lub miały w ciągu ostatnich 14 dni kontakt z osobą podejrzaną o zakażenie, zakażoną lub chorą na COVID-19 nie mogą skorzystać z żadnych usług sali ćwiczeń.
10. Przed wejściem do sali ćwiczeń każdy zobowiązany jest do wpisania się na listę co jest jednoznaczne z akceptacją Regulaminu.
11. Osoby korzystające z sali ćwiczeń zobowiązane są do posiadania stroju i zmiennego obuwia sportowego.
12. Zabrania się korzystania z sali ćwiczeń osobom, których stan wskazuje na spożycie alkoholu, środków odurzających, itp. oraz zachowujących się agresywnie i wulgarnie.
13. Wszystkie urządzenia sali ćwiczeń oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
14. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych. Wszelkie uszkodzenia sprzętu należy zgłaszać opiekunowi świetlicy.
15. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwignięć ciężarów. Ćwiczenie przy sztandze do podnoszenia ciężarów wymaga szczególnego nadzoru. Przed przystąpieniem do zajęć należy sprawdzić stan techniczny urządzeń.
16. Należy zdezynfekować każde używane urządzenie po zakończonym ćwiczeniu.
17. Osoby korzystające z sali ćwiczeń zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
18. Za bezpieczeństwo ćwiczących w czasie zajęć, odpowiedzialny jest trener, instruktor, nauczyciel oraz osoby pełnoletnie korzystające z sali ćwiczeń.
19. Na terenie sali ćwiczeń obowiązuje zakaz spożywania napojów alkoholowych, palenia papierosów oraz używania wszelkiego rodzaju rzeczy z elementami szklanymi.
20. Osoby przyczyniające się do niszczenia sprzętu ponoszą pełną odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
21. Za rzeczy wartościowe pozostawione w sali ćwiczeń, opiekun świetlicy nie odpowiada.
22. O wszystkich zauważonych nieprawidłowościach należy natychmiast poinformować opiekuna świetlicy.
23. Złamanie zasad Regulaminu będzie skutkowało usunięciem z obiektu.

Uprzejmie prosimy o wdrożenie wzajemnej kontroli wśród uczestników zajęć w obiekcie, służącej zachowaniu wymienionych wyżej procedur.

Dziękujemy za zrozumienie i prosimy o jak najbardziej uważne zapoznanie się z w/w procedurami.

Zatwierdził:
DYREKTOR
MIEJSKIEGO OŚRODKA KULTURY
w Józefowie

Beata Zaśko