

REGULAMIN SIŁOWNI

UNIwersytetu Łódzkiego

1. Uczestnicy zajęć są zobowiązani do stosowania się do Regulaminu Obiektu.
2. Obowiązkiem każdego uczestnika jest zapoznanie się i przestrzeganie Regulaminu Siłowni Uniwersytetu Łódzkiego.
3. Każdy uczestnik biorący udział w zajęciach jest zobowiązany stosować się do poleceń prowadzącego.
4. Na sali siłowni można przebywać jedynie pod opieką osoby prowadzącej zajęcia.
5. Obowiązkiem osób korzystających z siłowni jest:
 - przebranie się i pozostawienie odzieży w zamkniętej szafce w szatni,
 - używanie wygodnego stroju sportowego,
 - używanie czystego obuwia sportowego - zabronione jest ćwiczenie w klapkach,
 - przestrzeganie zasad bezpieczeństwa przy korzystaniu z przyrządów i przyborów sportowych znajdujących się na wyposażeniu siłowni,
 - zwracania szczególnej uwagi na osoby ćwiczące obok aby zapobiegać ewentualnym wypadkom – stosować zasadę: „osoba ćwicząca ma pierwszeństwo”,
 - utrzymanie czystości i porządku w szatni oraz w sali siłowni – sprzęt sportowy powinien wrócić na przypisane dla niego miejsce,
 - podporządkowanie się poleceniom osób odpowiedzialnych za funkcjonowanie obiektu.
6. Podczas zajęć niedozwolone jest:
 - wnoszenie na salę jedzenia,
 - ćwiczenia w zegarkach lub w jakichkolwiek ozdobach, które utrudniałyby wykonywanie ćwiczeń lub narażały na odniesienie kontuzji przez uczestników zajęć,
 - korzystanie z sali osób, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub środków odurzających,
 - noszenie telefonów przy sobie,
 - słuchania muzyki z założonymi słuchawkami w dwóch uszach (jedna słuchawka jest dozwolona).
7. Wszelkie urazy lub złe samopoczucie należy niezwłocznie zgłaszać nauczycielowi lub trenerowi.