

---

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI W COS-OPO W GIŻYCKU

1. W pomieszczeniu siłowni ćwiczący biorą udział w zajęciach sportowych oraz używają wyposażenia i urządzeń COS – OPO w Giżycku wyłącznie na własną odpowiedzialność i ryzyko.
2. Każdy ćwiczący zobowiązany jest do zapoznania się z niniejszym regulaminem i przestrzegania jego postanowień.
3. Korzystanie z siłowni dozwolone jest jedynie w godzinach jej otwarcia tj. od 8:00 do 20:00 oraz w obecności instruktora upoważnionego do prowadzenia zajęć.
4. COS - OPO w Giżycku zastrzega sobie prawo pierwszeństwa wynajmu zawodnikom przebywającym na zgrupowaniach sportowych w COS – OPO w Giżycku.
5. W siłowni ćwiczący, uprawiający sport i biorący udział w zajęciach sportowych obowiązani są we własnym zakresie i na swój koszt dokonać ubezpieczenia w zakresie OC i NNW.
6. Młodzież poniżej 16 roku życia może korzystać z siłowni jedynie za zgodą i pod opieką pełnoletniego opiekuna prawnego.
7. Ćwiczący cierpiący na schorzenia cukrzycowe, choroby serca, niskie lub wysokie ciśnienie lub będące w ciąży, przed przystąpieniem do ćwiczeń powinni skonsultować się z lekarzem celem uzyskania odpowiedniego zaświadczenia.
8. Osoby z ograniczeniami sprawności fizycznej lub psychicznej mogą być dopuszczeni do korzystania z siłowni wyłącznie za zgodą lekarza wyrażoną na piśmie w formie zaświadczenia lekarskiego.
9. Każda osoba zamierzająca korzystać z siłowni zobowiązana jest poinformować instruktora o ewentualnych jej dotyczących przeciwwskazaniach zdrowotnych do korzystania z siłowni, przyjmowanych lekach i posiadanych chorobach uniemożliwiających intensywny wysiłek fizyczny.
10. Niedoinformowanie instruktora o przeciwwskazaniach do korzystania z siłowni opisanych w ust. 9 niniejszego regulaminu zwalnia COS – OPO w Giżycku z odpowiedzialności za ewentualne szkody na zdrowiu osoby korzystającej z siłowni powstałe na skutek niewiedzy instruktora w tym zakresie.
11. Zabronione jest korzystanie z siłowni COS-OPO w Giżycku osobom będącym pod wpływem alkoholu, środków odurzających, środków mających wpływ na krążenie krwi i metabolizm komórkowy, środków antyhistaminowych, beta-blokerów lub środków uspokajających.

12. Podczas ćwiczeń w siłowni obowiązuje strój sportowy oraz specjalistyczne obuwie sportowe, przed przystąpieniem do ćwiczeń wymagana jest zmiana obuwia.
13. Korzystający z siłowni COS-OPO w Giżycku są zobowiązani do punktualnego przeprowadzania swoich zajęć w czasie ustalonym z Zarządcą (Instruktorem).
14. Po zakończeniu ćwiczeń, stanowiska ćwiczeń należy przywrócić do stanu pierwotnego.
15. Nie przestrzeganie regulaminu może skutkować zakazem wstępu do pomieszczeń siłowni COS – OPO w Giżycku.
16. Podczas korzystania z siłowni Klienci zobowiązani są do przestrzegania niniejszego Regulaminu oraz instrukcji i wskazówek udzielanych przez personel COS – OPO w Giżycku.
17. Za udostępnione mienie COS - OPO w Giżycku odpowiedzialność materialną ponosi najemca (korzystający).

**DYREKCJA COS – OPO W GIŻYCKU**