

**REGULAMIN KORZYSTANIA  
Z SIŁOWNI SZKOLNEJ W ZESPOLE SZKÓŁ  
CENTRUM KSZTAŁCENIA PRAKTYCZNEGO W SOCHACZEWIE**

1. Siłownia przeznaczona jest do przeprowadzania zajęć z wychowania fizycznego, ćwiczeń ogólnorozwojowych i zajęć sportowych z zakresu kulturystyki.
2. Każdy użytkownik siłowni zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania regulaminu siłowni.
3. Z urządzeń siłowni mogą korzystać osoby, które nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania sportów siłowych.
4. Przebywanie i ćwiczenie w siłowni szkolnej może odbywać się wyłącznie za zgodą i w obecności nauczyciela prowadzącego zajęcia lub osoby uprawnionej.
5. Ćwiczyć można tylko w stroju sportowym (dozwolone jest wyłącznie obuwie sportowe).
6. Należy zachować szczególną ostrożność i bezpieczeństwo (asekuracja podczas ćwiczeń).
7. Sprzęt sportowy do ćwiczeń układamy zawsze w miejscach wyznaczonych.
8. Zabrania się wychodzenia ze sprzętem sportowym poza teren sali siłowni.
9. Nie wolno rozkręcać ani zmieniać ustawienia sprzętu sportowego.
10. W razie urazu ciała należy natychmiast powiadomić osobę prowadzącą zajęcia.
11. Wykonywanie ćwiczeń po raz pierwszy na przyrządach odbywa się po zapoznaniu z regulaminem korzystania siłowni szkolnej.
12. Wszystkie urządzenia na siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
13. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
14. Instrukcja użytkowania znajduje się przy każdym z urządzeń.
15. Nie wolno wieszać ubrań ani innych niewłaściwych przedmiotów na przyrządach.
16. Ćwiczący w grupie zobligowani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom nauczyciela, trenera lub instruktora.
17. Zabrania się spożywania posiłków w siłowni, nie wolno wnosić szklanych i otwartych naczyń.

18. Zabrania się wstępu na siłownię osobom będącym pod wpływem alkoholu bądź środków odurzających.
19. W czasie pobytu na siłowni użytkownicy zobowiązani są do pozostawienia rzeczy (np. telefonu, dokumentów, portfela, kluczyków do samochodu) w szatni.
20. Wszystkie usterki sprzętu należy natychmiast zgłaszać prowadzącemu zajęcia.
21. W razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu sportowego lub wykonywania ćwiczeń należy zapytać nauczyciela lub prowadzącego zajęcia.
22. Po zakończonych zajęciach sprzęt sportowy i inny sprzęt pomocniczy należy zostawiać w miejscach do tego celu przeznaczonych.
23. Należy odłączyć zasilanie elektryczne od urządzeń, zauważone usterki zgłosić nauczycielowi lub osobie uprawnionej.
24. Za stan urządzeń i sprzętu, ich przydatność do ćwiczeń oraz bezpieczeństwo ćwiczących w czasie zajęć odpowiedzialny jest nauczyciel, trener, instruktor.
25. Wszelkie kwestie nie ujęte w regulaminie rozstrzyga Dyrektor ZSCKP.

Dyrektor Zespołu Szkół Centrum  
Kształcenia Praktycznego