

Zarządzenie nr *351A/17*/2021

Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy
w Dzielnicy Ursus

z dnia 22 września 2021 roku

w sprawie: wprowadzenia zmian w Regulaminie korzystania z Sali Aerobowej w budynku pływalni Skalar przy ul. Sosnkowskiego 3 w Ośrodku Sportu i Rekreacji m. st. Warszawy w Dzielnicy Ursus

§ 1

Z dniem 27.09. 2021 r. wprowadza się zmiany w Regulaminie korzystania z Sali Aerobowej w budynku pływalni Skalar.

§ 2

Ujednolicony tekst Regulaminu stanowi załącznik do niniejszego zarządzenia.

§ 3

Postanowienia zawarte w zarządzeniu nr 1/250/2017 z dnia 8 marca 2017 w sprawie wprowadzenia Regulaminu korzystania z Sali Aerobowej, w budynku pływalni Skalar przy ul. Sosnkowskiego 3 w Ośrodku Sportu i Rekreacji m. st. Warszawy w Dzielnicy Ursus tracą moc.

§ 4

Niniejsze zarządzenie podlega opublikowaniu na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus.

§ 5

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem 27 września 2021 roku.

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji
m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus
Sławomir Lubiński

REGULAMIN korzystania z Sali Aerobowej

1. Osoby korzystające z Sali Aerobowej zobowiązane są do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu.
2. Z Sali mogą korzystać osoby, które wykupiły wejście na Salę lub posiadają ważny karnet uprawniający do korzystania. Przed wejściem na Salę należy odebrać w kasie pasek uprawniający do wejścia na Salę i do przebieralni.
3. Na terenie Sali kategorycznie zabrania się prowadzenia jakiejkolwiek działalności komercyjnej, w tym prowadzenia treningów personalnych bez pisemnej zgody Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st Warszawy w Dzielnicy Ursus
4. Dzieci do lat 16 mogą przebywać na terenie Sali jedynie pod opieką osoby dorosłej.
5. Osoby ćwiczące na Sali oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i korzystają z Sali na własną odpowiedzialność.
6. Każdy ćwiczący zna swoje możliwości i sam odpowiada za wykonywane ćwiczenia – OSiR Ursus nie ponosi odpowiedzialności za stan zdrowia ćwiczących.
7. OSiR Ursus nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń na Sali.
8. OSiR Ursus zaleca przeprowadzanie badań kontrolnych przed rozpoczęciem treningów.
9. Zabrania się korzystania z Sali po spożyciu jakiejkolwiek dawki alkoholu lub innych środków odurzających oraz w przypadku złego samopoczucia.
10. Osoby korzystające z Sali obowiązują odzież sportowa i czyste obuwie sportowe.
11. Ze względów higienicznych konieczne jest posiadanie ręcznika.
12. Zbędną odzież wierzchnią oraz torby należy pozostawić w szatni.
13. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy sprawdzić stan sprzętu. Każdą usterkę należy zgłosić obsłudze. Nie należy podejmować samodzielnych prób naprawy urządzenia.
14. Przed rozpoczęciem ćwiczeń siłowych należy przeprowadzić rozgrzewkę. Należy dobrać obciążenia treningowe stosownie do umiejętności i zaleceń lekarza, trenera, stanu zdrowia, wieku, płci itp. Zaleca się rozpoczynać trening z małymi obciążeniami, stopniowo zwiększając intensywność ćwiczeń.
15. Zaleca się nie ćwiczyć do wyczerpania. Jeśli podczas treningu ćwiczący poczuje się słabo (może mieć między innymi takie objawy jak: ból w klatce piersiowej, zawroty głowy) powinien natychmiast przerwać trening i wezwać pomoc.
16. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się w sposób bezpieczny tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowanie sprzętu i Sali.
17. Wszystkie urządzenia oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
18. W przypadku nieznamości zasad korzystania z urządzeń należy zapoznać się z instrukcją korzystania znajdującą się w segregatorze.
19. Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że przyjęta pozycja ćwiczebna jest prawidłowa oraz czy nie ma innych przeszkód uniemożliwiających rozpoczęcie ćwiczeń.
20. Konieczna jest asekuracja podczas ćwiczenia – wyciskanie leżąc oraz podczas ćwiczeń z większym obciążeniem.
21. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów, nie wolno kłaść hantli, sztang na tapicerce.
22. Ręcznik oraz części ubrania należy trzymać z dala od ruchomych części urządzenia. Sznurówka powinny być starannie związane. Długie włosy powinny być związane.
23. Przed rozpoczęciem ćwiczeń na bieżni należy upewnić się, że na pasie bieżni nic nie leży. Należy poruszać się po centralnej części pasa. Zabrania się zeskakiwać z bieżni podczas jej pracy.
24. Po zakończeniu ćwiczeń, urządzenia treningowe z których korzystano winny być pozostawione w należyłym porządku i stanie technicznym.

25. Za zniszczenie lub uszkodzenie sprzętu spowodowane użyciem go niezgodnie z instrukcją użytkownika, odpowiedzialność ponosi użytkownik.
26. Należy przestrzegać ważności karnetów - karnety, które straciły ważność nie będą honorowane. Niewykorzystany karnet przepada i nie należy się za niego zwrot pieniędzy.
27. Za rzeczy pozostawione bez nadzoru OSiR Ursus nie ponosi odpowiedzialności.
28. OSiR Ursus nie odpowiada za brak wolnych miejsc na Sali.
29. Wszystkie osoby przebywające na terenie Sali zobowiązane są do podporządkowania się poleceniom pracowników OSiR, służb porządkowych i osób upoważnionych.
30. Osoby, które w jakikolwiek sposób będą zakłócać porządek będą zmuszone do opuszczenia obiektu.
31. Osoby naruszające zasady bezpieczeństwa i porządku będą pociągnięte do odpowiedzialności karno-administracyjnej.
32. Klient wykupujący karnet lub wejściówkę akceptuje jednocześnie postanowienia niniejszego regulaminu oraz zobowiązuje się do przestrzegania wytycznych sanitarnych zapisanych w aktach pochodzących od organów władzy państwowej, Głównego Inspektora Sanitarnego, „Szczegółowych wytycznych sanitarnych dla otwarcia obiektów sportowych m. st. Warszawy w czasie epidemii koronawirusa w Polsce” oraz zarządzeń Dyrektora OSiR Ursus.
33. W przypadku niestosowania się do postanowień niniejszego regulaminu, karnet może zostać unieważniony.
34. W sprawach nie uregulowanych niniejszym Regulaminem decyzje podejmuje Dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus.