

**Regulamin korzystania z sali rekreacyjnej  
znajdującej się w budynku Gminnego Ośrodka Kultury w Grabowcu**

1. Sala rekreacyjna dostępna jest w dniach:
  - *poniedziałek: 9:00 – 16:00*
  - *wtorek: 9:00 – 19:00*
  - *środa: 9:00 – 16:00*
  - *czwartek: 9:00 – 19:00*
  - *piątek: 9:00 – 16:00*
  - *sobota: 15:00 – 18:00*
2. Organizator zastrzega, że w razie dużego zainteresowania korzystaniem ze sprzętu opiekun sali może wyznaczyć ramy czasowe dostępu do stanowisk dla jednej osoby.
3. Korzystanie z sali jest możliwe po zapoznaniu się z regulaminem i pod nadzorem opiekuna sali.
4. Dla mieszkańców gminy Grabowiec korzystanie z sali jest bezpłatne.
5. Osoby korzystające z sali oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i wykonują je na własną odpowiedzialność. Osoby z problemami zdrowotnymi przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.
6. W pomieszczeniach sali przebywają osoby korzystające z oferty sali.
7. Wejście na salę możliwe jest w czystym, zmienionym obuwiu.
8. Podczas ćwiczeń należy korzystać z ręcznika, który został samodzielnie dostarczony.
9. Opiekun sali ma prawo odmówić wstępu osobom bez odpowiedniego stroju/ obuwia.
10. Osoby poniżej 18 roku życia mogą korzystać z sali za wiedzą i zgodą opiekuna.
11. Na sali mogą przebywać dzieci z opiekunem, dla których wyznaczony jest „kącik malucha” z zabawkami i książkami.
12. Gminny Ośrodek Kultury w Grabowcu nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w sali.
13. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po zapoznaniu się z instrukcją urządzenia, która dostępna jest w sali rekreacyjnej.
14. Ćwiczący zobowiązani są wykonywać ćwiczenia bezpiecznie tzn. ćwiczyć z takimi obciążeniami, nad którymi są w stanie sami zapanować. Ćwiczenia z większym obciążeniem należy wykonywać przy asekuracji drugiej osoby.
15. Osoby korzystające z sali, które w czasie ćwiczeń lub pobytu na sali źle się poczują zobowiązane są natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić opiekuna sali.
16. Przed rozpoczęciem ćwiczeń konieczne jest wykonanie rozgrzewki w celu uniknięcia kontuzji.
17. Korzystanie ze sprzętu powinno odbywać się zgodnie z zaleceniami opiekuna sali w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo ludzi, poszanowania sprzętu i sali.
18. Przed ćwiczeniem należy sprawdzić stan urządzenia - wszelkie usterki, uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać opiekunowi sali.
19. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
20. Wszystkie urządzenia sali, sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
21. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować sprzęt i stanowisko.
22. Szkolne grupy zorganizowane mogą korzystać z sali pod opieką nauczyciela po wcześniejszej rezerwacji.
23. Do prowadzenia treningu na sali uprawnieni są wyłącznie instruktorzy.
24. Zakazuje się prowadzenia treningów personalnych bez zgody Dyrektora GOK.

25. Opiekun sali ma prawo wyprosić osoby łamiące postanowienia niniejszego regulaminu oraz co do których poweźmie uzasadnione podejrzenie, że będą naruszać niniejszy regulamin lub przepisy prawa.
26. Osoby ćwiczące będą ponosić odpowiedzialność finansową za wszelkie wyrządzone przez siebie zniszczenia/szkody na terenie sali.
27. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiada opiekun grupy lub rodzice.
28. GOK nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy powstałe w wyniku niewłaściwego korzystania z urządzeń sali oraz nieprzestrzegania regulaminu i zasad bezpieczeństwa.
29. Wykorzystanie sali do innych celów jest możliwe jedynie za pisemną zgodą Dyrektora GOK.
30. Wszystkie wnioski należy składać do Dyrektora Gminny Ośrodek Kultury w Grabowcu.