

**REGULAMIN
ZAJĘĆ FITNESS
MIEJSKO-GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
W ZAGÓRZU**

Uwagi ogólne

1. Zajęcia fitness odbywają się w poniedziałki i środy w godz. 19.00-20.00 w Sali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej w Zagórz, ul. Wolności 10.
2. Z zajęć fitness mogą korzystać osoby, które opłaciły karnet miesięczny uprawniający do korzystania z zajęć organizowanych przez Miejsko Gminną Bibliotekę Publiczną w Zagórz.
3. Opłatę za karnet w wysokości 40 zł - za cały miesiąc lub 20 zł. za połowę miesiąca należy wpłacić na konto MGBP w Zagórz nr konta: 60124023401111001044033801 - z dopiskiem: FITNESS
4. Karnet jest ważny od dnia zaksięgowania wpłaty przez kolejnych 30 dni.
5. Do uczestniczenia w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy oraz zmienione przed zajęciami obuwie.
6. Ze względów higienicznych wskazane jest posiadanie ręcznika.
7. Osoba zamierzająca korzystać z zajęć fitness powinna zasięgnąć opinii lekarza odnośnie swojego stanu zdrowia.
8. W przypadku jakichkolwiek przeciwwskazań lub dolegliwości ćwiczący ma obowiązek poinformować o tym instruktora.
9. Przed przystąpieniem do pierwszych zajęć uczestnik ma obowiązek wypełnić i podpisać „Oświadczenie uczestnika zajęć fitness”.
10. Uczestnik zajęć fitness ma obowiązek wpisać swoje imię i nazwisko do zeszytu obecności przez każdą godziną zajęć, w której bierze udział. Zeszyt ten jest podstawą rozliczeń karnetów i wykorzystanych godzin z tego tytułu.
11. Osoba korzystająca z zajęć wyraża zgodę na udostępnienie swojego wizerunku MGBP w Zagórz.
12. W sytuacjach losowych zajęcia mogą zostać odwołane.

Podstawowe czynności przed rozpoczęciem ćwiczeń

1. Przed wejściem na salę fitness torby i ubrania należy pozostawić w szatniach.
2. Ćwiczenia należy wykonywać wyłącznie w ubiorze sportowym oraz obuwiu sportowym.
3. Przed rozpoczęciem ćwiczeń z przyborami dla zachowania bezpieczeństwa, korzystający, winien sprawdzić stan techniczny urządzenia, z którego będzie korzystał i w przypadku zauważenia usterek zgłosić ten fakt instruktorowi.

Zasadnicze czynności podczas ćwiczeń

1. Ćwiczący zobligowani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom instruktora.
2. Ciężar przyrządów do ćwiczeń powinien być uzgodniona z instruktorem prowadzącym zajęcia.
3. Sprzęt do ćwiczeń może być wykorzystywany tylko zgodnie z jego przeznaczeniem
4. MGBP nie ponosi odpowiedzialności za wypadki będące wynikiem niestosowania się do poleceń instruktora podczas ćwiczeń.
5. Do przechowywania sprzętu fitness służy magazyn mieszczący się w sali. Tam po zajęciach osoby korzystające ze sprzętu zobowiązane są odnieść sprzęt.

Czynności zabronione

1. Zabrania się przeszkadzania innym w ćwiczeniach.
2. Zabrania się uczestnictwa w ćwiczeniach po spożyciu jakiegokolwiek dawki alkoholu lub innych środków odurzających w przypadku złego samopoczucia.
4. W sali obowiązuje bezwzględny zakaz palenia i spożywania alkoholu.
5. Zabrania się wykonywania jakichkolwiek czynności, mogących stworzyć zagrożenie dla życia lub zdrowia ćwiczących

Czynności po zakończeniu ćwiczeń

1. Po zakończeniu zajęć, należy uprzątnąć stanowisko w sposób zalecony przez instruktora.
2. Upewnić się, że pozostawione przyrządy nie stworzą zagrożenia dla innych ćwiczących.

Uwagi końcowe

1. Należy przestrzegać wszystkich zasad i przepisów podanych wyżej, gdyż za brak ich stosowania można ulec wypadkowi oraz być pociągniętym do odpowiedzialności.
2. Należy wiedzieć, że w razie zaistnienia sytuacji niewymienionych w wyżej podanej instrukcji, należy zwrócić się do instruktora prowadzącego zajęcia fitness po instruktaż dodatkowy.