# **Regulamin siłowni zewnętrznych**

1. Regulamin niniejszy określa zasady i tryb korzystania z siłowni zewnętrznych stanowiących mienie miasta Gliwice, zwanych dalej siłownią.

2. Siłownia jest obiektem rekreacyjnym, ogólnodostępnym i przeznaczonym dla osób dbających  
o kondycję fizyczną.

3. Osoby korzystające z siłowni mają obowiązek zapoznać się z regulaminem siłowni oraz jego bezwzględnego przestrzegania.

4. Dzieci do lat 12 mogą przebywać i korzystać z urządzeń znajdujących się na terenie siłowni wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.

5. Z urządzeń znajdujących się na terenie siłowni należy korzystać zgodnie z ich przeznaczeniem i sposobem użytkowania. Osoby korzystające pierwszy raz z danego urządzenia zobowiązane   
są do zapoznania się z instrukcją obsługi.

6. Intensywność i rodzaj ćwiczeń należy dopasować do indywidualnych możliwości, stanu zdrowia i aktualnej kondycji fizycznej. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może spowodować kontuzję lub inne urazy zdrowia.

7. W trosce o zdrowie własne i pozostałych użytkowników, osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do niezwłocznego powiadomienia Zarządcy obiektu o zauważonych uszkodzeniach i wadach urządzeń.

8. Na terenie siłowni należy zachować porządek, rozwagę, względny spokój oraz powstrzymać się od działań mogących zakłócić lub utrudnić korzystanie z siłowni innym osobom.

9. Na terenie siłowni obowiązuje zakaz:

1) przestawiania urządzeń i innych elementów wyposażenia siłowni;

2) wstępu na teren obiektu osobom, których zachowanie wskazuje, że znajdują się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem innego środka odurzającego;

3) wnoszenia przedmiotów niebezpiecznych i mogących narazić inne osoby na urazy i niebezpieczeństwo w szczególności szklanych opakowań;

4) wprowadzania zwierząt;

5) wchodzenia lub przechodzenia przez ogrodzenie;

6) jazdy na rowerze i gry w piłkę.

10. Uwagi, wnioski i skargi należy zgłaszać Zarządcy pisemnie lub osobiście.