

**REGULAMIN KORZYSTANIA Z OBIEKTÓW UNIWERSYTECKIEGO CENTRUM  
SPORTOWEGO UNIWERSYTETU MIKOŁAJA KOPERNIKA W TORUNIU  
obowiązujący od dnia 1 października 2013 r.**

**I. DEFINICJE**

Ilekróć w niniejszym Regulaminie jest mowa o:

1. Regulaminie – należy przez to rozumieć Regulamin korzystania z obiektów Uniwersyteckiego Centrum Sportowego Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.
2. Centrum – należy przez to rozumieć Uniwersyteckie Centrum Sportowe w Toruniu.
3. Użytkownika – należy przez to rozumieć osobę przebywającą i korzystającą z usług świadczonych przez Centrum.
4. Identyfikatorze – należy przez to rozumieć identyfikator transponderowy w formie paska na rękę.
5. Cenniku – należy przez to rozumieć zestawienie cen za usługi świadczone na terenie Centrum.
6. Kasie basenowej – należy przez to rozumieć kasy położone w holu głównym na I piętrze, w bezpośrednim sąsiedztwie bramek wejściowych i wyjściowych na teren pływalni.
7. Obsłudze – należy przez to rozumieć pracowników Centrum świadczących pracę na terenie Centrum.

**II. INFORMACJE OGÓLNE**

1. Centrum jest własnością Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.
2. Regulamin określa zasady korzystania ze znajdujących się urządzeń i pomieszczeń w Centrum.
3. Regulamin obowiązuje wszystkich Użytkowników korzystających z Centrum.
4. Użytkownik korzystający z Centrum zobowiązany jest do zapoznania się z Regulaminem i przestrzegania jego postanowień.

**III. GODZINY OTWARCIA**

1. Centrum czynne jest od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 - 22.00 oraz w sobotę i niedzielę w godzinach 8.00 - 22.00 z wyjątkiem dni wolnych określonych zarządzeniem rektora.
2. Użytkownicy będą wpuszczani na pływalnię do godz. 20.45.
3. Pływalnię należy opuścić do godz. 21.45.
4. W przypadku dużej frekwencji, organizacji imprez lub zawodów, a także ze względu na przeglądy techniczne, prace konserwacyjno-remontowe czy awarię urządzeń, z uwagi na bezpieczeństwo Użytkowników, poszczególne części Centrum mogą zostać zamknięte.

**IV. OGÓLNE ZASADY KORZYSTANIA Z USŁUG CENTRUM**

1. Z usług Centrum mogą korzystać: osoby indywidualne oraz grupy zorganizowane.
2. Dzieci poniżej lat 13 mogą przebywać na terenie Centrum oraz korzystać z usług świadczonych na terenie Centrum wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich.
3. Użytkownik może korzystać ze wszystkich urządzeń znajdujących się na terenie Centrum zgodnie z Regulaminem oraz Cennikiem.

4. Centrum świadczy usługi w zakresie korzystania z pływalni, hali sportowej oraz innych usług zawarte w Cenniku.
5. W kasie basenowej należy uregulować należność za korzystanie z pływalni, ponadto można uregulować należność za korzystanie z hali sportowej, sali fitness, siłowni, sauny.
6. W kasie basenowej Użytkownik otrzymuje wyłącznie paragon lub fakturę za usługi korzystania z Centrum zawarte w Cenniku. Za usługi świadczone przez agentów paragony i faktury wystawiają ajenci.
7. W kasie basenowej należności za usługi Użytkownik może uiścić gotówką lub za okazaniem wcześniej wykupionego karnetu.
8. Na terenie Centrum obowiązuje całkowity zakaz:
  - a) palenia papierosów, spożywania napojów alkoholowych oraz zażywania środków odurzających,
  - b) wnoszenia ostrych narzędzi oraz innych przedmiotów niebezpiecznych,
  - c) wnoszenia żywności oraz innych towarów w opakowaniach szklanych,
  - d) wprowadzania i przebywania zwierząt,
  - e) niszczenia, brudzenia i usuwania z dotychczasowych miejsc tablic nakazujących i zakazujących,
  - f) wstępu osób, których stan wskazuje na spożycie alkoholu, bądź innych środków odurzających,
  - g) prowadzenia działalności komercyjnej i akwizycyjnej bez pisemnej zgody kierownika Centrum.
9. Osoby przebywające na terenie Centrum i naruszające porządek publiczny, dobre obyczaje w tym pozostające pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających, używające wulgaryzmów, stwarzające zagrożenie dla innych osób przebywających w Centrum, a także osoby nie stosujące się do przepisów Regulaminu, do zaleceń służb porządkowych lub obsługi, mogą zostać usunięte z terenu Centrum bez prawa zwrotu wcześniej uiszczonych opłat, niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy również na drogę postępowania w sprawach o wykroczenia.
10. O niszczeniu lub uszkodzeniu mienia Centrum należy niezwłocznie informować Obsługę.
11. W przypadku zagubienia, uszkodzenia lub zniszczenia przedmiotów i urządzeń stanowiących własność Centrum, Użytkownicy zobowiązani są do uiszczenia równowartości spowodowanej szkody.
12. Korzystanie z szatni obiektu oraz szafek ubraniowych w przebieralniach jest obowiązkowe.
13. Obiekt jest monitorowany w sposób ciągły, a nagrania z kamer mogą być podstawą do pociągnięcia do odpowiedzialności Użytkowników, którzy nie stosują się do zaleceń regulaminów lub stosownych instrukcji. Monitoring jest prowadzony w sposób nie naruszający dóbr osobistych oraz godności użytkowników.
14. Kierownictwo obiektu nie odpowiada za wypadki wynikłe z nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu.
15. Wszelka działalność zarobkowa wewnątrz obiektu – w tym również udzielanie prywatnej nauki pływania za wynagrodzeniem, imprezy klubowe, sportowe i inne imprezy zespołowe, możliwe są wyłącznie za zgodą kierownika obiektu potwierdzone na piśmie.
16. Skargi i wnioski należy zgłaszać do kierownika Centrum. Książka skarg i wniosków znajduje się w kasie obiektu.

## **V. PRZEDMIOTY ZNALEZIONE**

1. Rzeczy znalezione na terenie Centrum należy przekazać obsłudze Centrum.

2. Rzeczy pozostawione na terenie Centrum, a znalezione przez personel Centrum lub dostarczone wcześniej przez Użytkowników, można odebrać w Recepcji w terminie do 3 tygodni od daty pozostawienia. Po tym terminie rzeczy zostaną przekazane do Biura Rzeczy Znalezionych.

## **VI. SZCZEGÓŁOWE ZASADY KORZYSTANIA Z PŁYWALNI CENTRUM**

1. Uznaje się, że każda osoba, która weszła na teren Pływalni zapoznała się z postanowieniami niniejszego Regulaminu i zobowiązała się do jego przestrzegania.
2. Pływalnia jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00 – 21.45 oraz w sobotę i niedzielę w godzinach 8.00 – 21.45 , z wyjątkiem:
  - a) organizacji imprez rekreacyjnych i zawodów sportowych,
  - b) dni świątecznych lub wolnych, określonych zarządzeniem rektora,
  - c) dni wystąpienia ewentualnych awarii oraz przerw konserwacyjno-remontowych.
3. Maksymalna liczba użytkowników wynosi 50 osób/h.
4. Informacja o zmianie godzin otwarcia Pływalni z powodu świąt lub wyłączenia obiektu z eksploatacji, podawana jest z tygodniowym wyprzedzeniem na tablicy ogłoszeń.
5. Na Pływalni odbywają się zajęcia zorganizowane i niezorganizowane zgodnie z Regulaminem i ramowym rozkładem zajęć, a także imprezy rekreacyjne i zawody sportowe.
6. W godzinach zajęć szkolnych, treningowych, zawodów sportowych i innych zajęć zorganizowanych dostęp do pływalni i jej urządzeń dla użytkowników uczestniczących w zajęciach niezorganizowanych jest ograniczony.
7. Wstęp na Pływalnię odbywa się na podstawie karnetów oraz biletów wg obowiązującego cennika.
8. Grupy zorganizowane są uprawnione do korzystania z pływalni w ramach umów zawartych z kierownikiem Centrum.
9. Odzież wierzchnią i zmienione obuwie należy pozostawić w szatni odzieży wierzchniej w holu głównym.
10. Do przebywania na terenie Pływalni i odnowy biologicznej upoważnia pasek transponderowy – chip otrzymany w kasie i noszony na ręku.
11. Korzystanie z basenów sportowo-rekreacyjnych możliwe jest tylko:
  - a) w kompletnym i dopasowanym do ciała stroju przeznaczonym do pływania,
  - b) czepek kąpielowy wskazany, ale nie obowiązkowy (włosy długie schludnie upięte),
  - c) po zmianie obuwia w szatni na basenowe,
  - d) po obowiązkowym umyciu całego ciała środkiem myjącym i opłukaniu się pod prysznicem (także po uprzednim skorzystaniu z WC),
  - e) po przejściu przez brodzik znajdujący się w wejściu na basen.
12. Na basenie sportowym obowiązuje pływanie wzdłuż torów w ruchu prawostronnym.
13. Osobom przebywającym na terenie Pływalni zabrania się:
  - a) powodowania sytuacji, które mogłyby zagrozić bezpieczeństwu innych osób,
  - b) biegania po terenie obiektu,
  - c) hałasowania, żucia gumy, noszenia biżuterii,
  - d) siadania na linach torowych, skoków do wody,
  - e) wchodzenia do wody wbrew zakazowi ratowników, przy braku dyżuru służby ratowniczej oraz w czasie prowadzenia akcji ratowniczej,
  - f) korzystania z basenu w innym stroju niż pływacki,
  - g) pływania w basenie w innych okularach niż pływackie,
  - h) wchodzenia na teren trybun oraz kas w stroju kąpielowym, jak również w okryciach wierzchnich,

- i) używania na terenie basenu strojów i przedmiotów w sposób widoczny zabrudzonych lub które mogą wchodzić w reakcje chemiczne z wodą,
  - j) używania na terenie obiektu obuwia, które pozostawia brudzące ślady na podłogach (wykładzinach),
  - k) wnoszenia i spożywania wszelkich napojów alkoholowych i środków odurzających,
  - l) spożywania posiłków (poza miejscami do tego celu wyznaczonymi),
  - m) wnoszenia na teren obiektu przedmiotów, które mogłyby wyrządzić szkodę innym osobom,
  - n) wprowadzania lub wnoszenia zwierząt,
  - o) wszczynania fałszywych alarmów,
  - p) wchodzenia do pomieszczeń wyłączonych z ogólnego dostępu
  - q) załatwiania potrzeb fizjologicznych w wodzie pod groźbą kary administracyjnej,
  - r) osoby korzystające z Pływalni mają obowiązek usunięcia makijażu przed wejściem na halę basenową.
14. Osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub środków odurzających, nie będą wpuszczane na teren Pływalni.
  15. Zabrania się korzystania z usług Pływalni osobom chorym na choroby zakaźne, z zewnętrznymi widocznymi schorzeniami dermatologicznymi i z opatrunkami na ciele oraz osobom, których stan higieny odbiega od ogólnie przyjętych norm.
  16. O wszelkich sytuacjach wymagających interwencji upoważnionych pracowników obiektu lub służb zewnętrznych należy natychmiast poinformować obsługę Pływalni.
  17. Podstawą wnoszenia reklamacji jest dowód zakupu otrzymany w kasie.
  18. Korzystanie z szafek w szatni umożliwia chip wydawany w kasie. Osoba, która zagubiła otrzymany chip, zobowiązana jest do uiszczenia opłaty w wysokości 100 zł w kasie obiektu. W przypadku zwrotu, w ciągu 7 dni, zaginionego chipa, po okazaniu paragonu zapłaty za zagubiony chip, z opłaty tej potrącana jest kwota w wysokości 20 zł.
  19. Przed korzystaniem z szafki, zamykanej elektronicznie za pomocą chipa wydawanego w kasie, przed wejściem na teren płatny, należy dokładnie zapoznać się z instrukcją jej obsługi, szczególnie w zakresie zamykania i otwierania.
  20. Przed wyjściem z szatni na teren basenów należy sprawdzić, czy szafka została zamknięta zgodnie z instrukcją. Za przedmioty wartościowe pozostawione w szafkach ubraniowych – PŁYWALNIA NIE ODPOWIADA.
  21. Po wyjściu z szatni basenowych użytkownik powinien zwrócić chip oraz rozliczyć pobyt na terenie Pływalni.
  22. W przypadku odmowy przez użytkownika uiszczenia opłaty dodatkowej pracownicy Pływalni zobowiązani są do wezwania policji.
  23. Przedmioty pozostawione w szafkach przez użytkowników są zmagazynowane przez okres dwóch tygodni.
  24. Zabrania się wnoszenia na teren basenów innych przedmiotów niż osobistego użytku oraz służących pływaniu.
  25. W przypadku pobytu na terenie Pływalni kompletu osób, kierownik zmiany ratowników jest zobowiązany ograniczyć wstęp ze względów bezpieczeństwa.
  26. Użytkownicy, korzystający z Pływalni zobowiązani są do podporządkowania się poleceniom ratowników i obsługi obiektu, a także zachowania czystości i ciszy.
  27. Ze względu na głębokość basenu sportowego (od 1,35 m do 1,8 m), mogą z niego korzystać osoby umiejące pływać. Szczegółowe zasady korzystania z poszczególnych części i urządzeń obiektu określają Regulaminy stanowiskowe, umieszczone w pobliżu poszczególnych atrakcji wodnych. Każda osoba, korzystająca z atrakcji wodnych, jest zobowiązana do zapoznania się z przepisami tych regulaminów i podporządkowania się ich zapisom. Pływanie w sprzęcie specjalistycznym (np. płetwy, maski) jest możliwe tylko za każdorazową zgodą ratownika.

28. Korzystanie z atrakcji wodnych odbywa się na własne ryzyko użytkowników. Osoby o niestabilnym stanie zdrowia powinny korzystać z atrakcji ze szczególną ostrożnością lub po konsultacji ze swoim lekarzem.
29. Dzieci używające na co dzień pieluch, co najmniej do 3 roku życia, muszą posiadać na sobie jednorazowe pielucho majtki do kąpieli.
30. Dzieci do lat 5 korzystają z pływalni bezpłatnie.
31. Dzieci do lat 7 mogą przebywać i korzystać z basenów wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich. Zabrania się pozostawiania w hali basenowej bez nadzoru dzieci nieumiejących pływać.
32. Osoby niepełnosprawne, których schorzenia uniemożliwiają kontrolowanie czynności fizjologicznych, nie mogą korzystać z usług Pływalni. Osoby niepełnosprawne korzystające z basenów i poruszające się na wózkach, zobowiązane są przesiąść się na wózek basenowy w przygotowanych dla nich pomieszczeniach.
33. W przypadku sygnału alarmowego (przerywany dzwonek lub gwizdek ratownika) należy natychmiast opuścić teren Pływalni i podporządkować się poleceniom obsługi.
34. Ratownicy Pływalni mają prawo bezwzględnego egzekwowania przestrzegania Regulaminu Pływalni i Regulaminów stanowiskowych.
35. Opiekun grupy zorganizowanej, zobowiązany jest do zapoznania uczestników z obowiązującymi Regulaminami.
36. Dla sprawowania opieki nad dziećmi, wchodzącymi w grupie zorganizowanej, na każdych 15 osób, wchodzi obowiązkowo, bezpłatnie, jeden opiekun. Grupa bez wymaganej liczby opiekunów nie zostanie wpuszczona.
37. Za chipy powierzone uczestnikom grupy zorganizowanej, a także skutki zachowań podopiecznych odpowiada opiekun grupy.
38. Opiekun grupy zorganizowanej odpowiada za umycie się uczestników grupy pod natryskami i doprowadzenie ich, przed wejściem do wody, do kierownika zespołu ratowników w celu otrzymania instruktażu.
39. Za bezpieczeństwo osób ćwiczących na basenie, całkowitą odpowiedzialność ponosi instruktor prowadzący zajęcia lub ratownik. W pomieszczeniach pływalni za właściwe zachowanie grupy, odpowiedzialny jest opiekun.
40. Użytkownicy indywidualni i grupy korzystające z pomocniczego sprzętu pływackiego i sprzętu do rekreacji, po zakończonych zajęciach, zobowiązani są do złożenia go w miejscu do tego wyznaczonym.
41. Osoby niszczące sprzęt lub urządzenia Pływalni ponoszą odpowiedzialność materialną za szkody, które wyrządziły. Za szkody wyrządzone przez osoby niepełnoletnie odpowiadają ich opiekunowie.
42. Wewnątrz obiektu Pływalni obowiązuje zakaz fotografowania i filmowania. Fotografowanie i filmowanie w celach komercyjnych wymaga uprzedniej zgody kierownika Centrum.
43. Na terenie Pływalni obowiązuje całkowity zakaz akwizycji.
44. Na terenie obiektu obowiązuje bezwzględny zakaz palenia tytoniu.
45. Osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy niniejszego Regulaminu będą usuwane z terenu Pływalni, niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy również na drogę postępowania w sprawach o wykroczenia. Usunięcie z Pływalni nie zwalnia z uiszczenia opłaty za pobyt.
46. Kierownictwo obiektu nie odpowiada za wypadki wynikłe z nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu.
47. Wszelka działalność zarobkowa wewnątrz obiektu – w tym również udzielanie prywatnej nauki pływania za wynagrodzeniem, imprezy klubowe, sportowe i inne imprezy zespołowe, możliwe są wyłącznie za wiedzą i zgodą Kierownika obiektu potwierdzone na piśmie.

48. Korzystający z pływalni mają obowiązek zapoznania się i przestrzegania instrukcji i regulaminów .
49. Do prowadzenia zajęć w pływalni uprawnieni są pracownicy Centrum oraz osoby posiadające pisemną umowę z UMK.
50. Grupa zorganizowana nie może liczyć więcej niż 15 osób na jedną osobę uprawnioną do prowadzenia zajęć.
51. Grupy przedszkolne nie mogą liczyć więcej niż 10 osób na jednego opiekuna.
52. Za zachowanie i bezpieczeństwo członków grupy zorganizowanej odpowiada opiekun grupy.
53. Opiekun musi posiadać zmienny strój sportowy.
54. Skargi i wnioski należy zgłaszać do Kierownika Centrum. Książka skarg i wniosków znajduje się w kasie obiektu.

## **VII. SZCZEGÓŁOWE ZASADY KORZYSTANIA Z HALI SPORTOWEJ**

1. Na terenie Hali Sportowej obowiązuje Regulamin Centrum oraz regulamin Hali Sportowej, zwanej dalej Halą.
2. Korzystanie z Hali odbywa się za zgodą kierownika Centrum z uwzględnieniem wcześniej ustalonego harmonogramu.
3. Kierownik Centrum zastrzega sobie prawo do zmian w harmonogramie korzystania z Hali. Zmiana harmonogramu wymaga powiadomienia zainteresowanych stron.
4. Z Hali korzystać mogą:
  - a) dzieci i młodzież szkolna pod nadzorem nauczyciela,
  - b) kluby i sekcje sportowe pod nadzorem instruktora lub trenera,
  - c) zakłady pracy, instytucje, organizacje pod nadzorem instruktora lub trenera,
  - d) osoby fizyczne,
  - e) osoby uczestniczące oraz kibice wyłącznie podczas organizowanych imprez sportowych, z przewidzianym udziałem publiczności
5. Z Hali nie mogą korzystać osoby:
  - a) których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub środków odurzających,
  - b) z przeciwwskazaniami lekarskimi,
  - c) używające wulgaryzmów, stwarzające zagrożenie dla innych osób przebywających w Hali, a także osoby nie stosujące się do przepisów Regulaminu, do zaleceń służb porządkowych lub obsługi.
6. Obowiązkiem osób korzystających z płyty Hali jest:
  - a) pozostawienie okryć zewnętrznych i obuwia w szatni,
  - b) używanie stroju sportowego i właściwego obuwia sportowego – tzw. „halówek” (czystego, najlepiej z jasną podeszwą, nie pozostawiające podczas użytkowania hali sportowej zabrudzeń, rys itd.
  - c) przestrzeganie zasad bezpieczeństwa przy korzystaniu z przyrządów sportowych znajdujących się w wyposażeniu hali,
  - d) utrzymanie w czystości i porządku na terenie hali sportowej, szatni i w pomieszczeniach sanitarnych,
  - e) podporządkowanie się poleceniom osób prowadzących zajęcia lub pracowników odpowiedzialnych za funkcjonowanie obiektu.
  - f) dbanie o urządzenia i sprzęt sportowy
7. W czasie zawodów (zajęć) organizator jest zobowiązany przestrzegać przepisów regulaminu oraz jest odpowiedzialny za zapewnienie bezpieczeństwa korzystających z hali sportowej.

8. Prowadzący zajęcia (opiekun grupy) zobowiązany jest do zapoznania swoich podopiecznych z regulaminem oraz zasadami korzystania z obiektu.
9. Udostępnienie sprzętu i wyposażenia oraz kluczy do pomieszczeń odbywa się wyłącznie za wiedzą i zgodą kierownictwa Centrum.
10. Osoby niszczące sprzęt, urządzenia Hali sportowej oraz dewastujące obiekt ponoszą odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
11. Kierownictwo Centrum może kontrolować wszystkie zajęcia, a w razie stwierdzenia uchybień - zakazać korzystania z hali sportowej.
12. Za wartościowe przedmioty pozostawione w szatniach Centrum nie ponosi odpowiedzialności.
13. Na terenie Hali zabrania się biegania po korytarzach, schodach itp. oraz stwarzania zagrożeń narażających siebie i innych na utratę zdrowia lub kalectwo.
14. W całym obiekcie i jego pomieszczeniach obowiązuje bezwzględne przestrzeganie przepisów bhp i p.poż.
15. Wszelkie skaleczenia, urazy itp. należy niezwłocznie zgłaszać nauczycielowi, trenerowi lub pracownikom Centrum.

### **VIII. SZCZEGÓŁOWE ZASADY KORZYSTANIA Z SIŁOWNI**

1. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do przestrzegania regulaminu Centrum, regulaminu siłowni a także kulturalnego zachowania się.
2. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
3. Z siłowni mogą korzystać osoby pełnoletnie.
4. Wstęp do siłowni dozwolony jest jedynie w godzinach jej otwarcia oraz w obecności instruktora upoważnionego do prowadzenia zajęć.
5. Z siłowni może korzystać w tym samym czasie maksymalnie 12 osób.
6. Torby i ubrania powinny być pozostawione w szatniach.
7. Po wejściu do siłowni obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
8. Do uczestniczenia w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy a przede wszystkim czyste, zmienione przed zajęciami obuwie (ze względów higienicznych obowiązkowe jest posiadanie ręcznika)
9. Ćwiczący zobligowani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom instruktora.
10. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy natychmiast powiadomić opiekuna siłowni, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody poniosą aktualnie ćwiczący.
11. Obowiązkowa jest asekuracja podczas ćwiczenia - wyciskanie leżąc.
12. Po zakończeniu prób, należy uprzątnąć stanowisko w sposób zalecony poprzez instruktora, a w szczególności:
  - a) odłożyć sztangielki na stojaki;
  - b) rozłożyć sztangi i umieścić pierścienie na stojakach;
13. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
14. Zmiany obciążenia dokonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.
15. Właściwie dobrane obciążenie to takie, które powoduje, że ostatnie w serii ćwiczenie wykonujemy z trudem.
16. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
17. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
18. Pomiędzy seriami należy stosować odpoczynek około 1-2 min.
19. Opiekun siłowni ma prawo usunąć osoby nie przestrzegające regulaminu.

20. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
21. Niezastosowanie się do postanowień w/w regulaminu, spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z siłowni.
22. Użytkownik, który nie posiada zaświadczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań korzysta z siłowni na własną odpowiedzialność. Instruktor ma prawo przerwać ćwiczenia, jeśli stan zdrowia użytkownika nie pozwala na dalsze ich kontynuowanie. Użytkownik, który w czasie ćwiczeń źle się poczuje zobowiązany jest natychmiast przerwać ćwiczenia i powiadomić obsługę siłowni. Centrum nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń sportowo-rehabilitacyjnych.

## **IX. SZCZEGÓŁOWE ZASADY KORZYSTANIA ZE ŚCIANKI WSPINACZKOWEJ**

1. Uczestników zajęć wspinaczkowych bezwzględnie obowiązuje Regulamin Hali Sportowej Centrum.
2. Korzystać ze ściany wspinaczkowej można jedynie w obecności instruktora wspinaczki sportowej.
3. Samodzielnie mogą się wspinać osoby, które posiadają dokument zaświadczający, co najmniej podstawowe szkolenie wspinaczkowe oraz:
  - a) ukończyły 18 rok życia,
  - b) ukończyły 16 rok życia, a rodzice lub opiekunowie prawni wyrazili na to pisemną zgodę.
4. Osoby do 16 roku życia mogą się wspinać tylko pod nadzorem instruktora wspinaczki sportowej.
5. Na ścianę jedynie można zabrać osobisty sprzęt asekuracyjny.
6. Obsługę ściany wspinaczkowej (zawieszanie lin, montaż i demontaż chwytów) może prowadzić tylko instruktor wspinaczki sportowej. Osoby użytkujące ścianę zobowiązane są do zgłaszania instruktorowi wszelkich zauważonych usterek.
7. Na zeskoku ściany wspinaczkowej zabrania się kłaść jakichkolwiek przedmiotów. Na podłodze może leżeć, co najwyżej zapas liny asekuracyjnej.
8. Na terenie ściany wspinaczkowej obowiązuje zakaz żucia gumy.
9. Nad przestrzeganiem regulaminu oraz porządku czuwa dyżurujący instruktor wspinaczki sportowej.
10. Wspinacze wpuszczani są na salę zgodnie z harmonogramem wykorzystania ściany. W przypadku małego ruchu dopuszcza się odstępstwa od harmonogramu po uprzednim uzgodnieniu z instruktorem.
11. Ilość osób przebywających jednorazowo określa dyżurujący instruktor.
12. Dyżurujący instruktor ma obowiązek udzielać wszelkich niezbędnych informacji korzystającym ze ściany. Jest on odpowiedzialny za porządek i zachowanie zasad bezpieczeństwa podczas korzystania z obiektu.
13. Instruktor ma prawo usunąć z obiektu osoby zachowujące się niewłaściwie, stwarzające zagrożenie dla siebie lub innych oraz łamiące przepisy porządkowe i przepisy bezpieczeństwa.
14. Osoby podchodzące do strefy ściany są zobowiązane do zachowania wszelkich niezbędnych środków ostrożności. Należy zwracać uwagę na inne wspinające się osoby ze szczególnym uwzględnieniem osób wspinających się z dolną asekuracją w strefie przewieszenia.



15. Dla zachowania bezpieczeństwa nie należy przechodzić ani zatrzymywać się pod wspinającymi się wyżej, hałasować, przeszkadzać wspinającym się oraz innym osobom przebywającym na terenie hali.

## **X. SZCZEGÓŁOWE ZASADY KORZYSTANIA Z SAUNY PAROWEJ**

1. Sauna parowa jest integralną częścią Centrum i obowiązują w niej przepisy Regulaminu Ogólnego, Regulaminu Pływalni oraz niniejszego Regulaminu.
2. Przed wejściem do kabiny parowej należy się zapoznać z Regulaminem oraz przeciwwskazaniami do korzystania z usługi kąpieli w saunie parowej.
3. Zakup biletu uprawniającego do korzystania z tej usługi jest równoznaczny z tym, że użytkownik zapoznał się z Regulaminem i zobowiązuje się do przestrzegania jego zapisów oraz poleceń i informacji, udzielanych przez obsługę Pływalni.
4. Z sauny parowej mogą korzystać tylko osoby zdrowe lub osoby, których dolegliwości nie stanowią przeciwwskazań do korzystania z zabiegów. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie kierownictwo Centrum nie ponosi odpowiedzialności.
5. Kobiety w ciąży lub te, które podejrzewają, że mogą być w ciąży, przed wizytą w saunie powinny skontaktować się ze swoim lekarzem. W pierwszych miesiącach ciąży wysoka temperatura może powodować groźne uszkodzenia płodu.
6. Dzieci do lat 18 mogą przebywać w saunie wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
7. W kabinie sauny może przebywać jednocześnie 8 osób.
8. Nie wolno korzystać z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających.
9. Niedozwolone jest korzystanie z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach i szklach kontaktowych.

## **XI. SZCZEGÓŁOWE ZASADY KORZYSTANIA Z SALI FITNESS**

1. Osoby korzystające z sali fitness zobowiązane są do przestrzegania regulaminu Centrum, regulaminu Sali fitness a także do kulturalnego zachowania się.
2. Osoby biorące udział w zajęciach oświadczają, że nie mają przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych i uczestniczą w zajęciach na własną odpowiedzialność.
3. Osoby z problemami zdrowotnymi, przed przystąpieniem do ćwiczeń powinny skonsultować się z lekarzem.
4. Wstęp na salę dozwolony jest jedynie w godzinach jej otwarcia oraz w obecności instruktora upoważnionego do prowadzenia zajęć.
5. Torby i ubrania powinny być pozostawione w przydzielonej strefie bądź szatni.
6. Osoby biorące udział w zajęciach zobowiązane są do okazywania szacunku i tolerancji wobec innych uczestników.
7. Osoby poniżej 18 lat mogą korzystać z sali fitness wyłącznie za pisemną zgodą opiekunów oraz pod nadzorem prowadzącego zajęcia.
8. Do uczestniczenia w zajęciach konieczny jest strój sportowy a przede wszystkim czyste, zmienione przed zajęciami obuwie; ze względów higienicznych wskazane jest posiadanie ręcznika.
9. Za zniszczenie i uszkodzenie sprzętu i wypadki wynikłe w czasie korzystania z sali gimnastycznej odpowiada prowadzący zajęcia.
10. Na teren sali napoje można wносить tylko w zabezpieczonych butelkach lub bidonach.
11. Ćwiczący w grupie zobligowani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom instruktora.

12. Wszystkie urządzenia na sali oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
13. Przyrządy gimnastyczne i inny sprzęt pomocniczy należy zostawiać po zakończonych zajęciach w miejscach do tego celu przeznaczonych.

## **XII. SZCZEGÓŁOWE ZASADY KORZYSTANIA Z JACUZZI**

1. Podczas korzystania z jacuzzi należy bezwzględnie stosować się do postanowień niniejszego regulaminu oraz Centrum.
2. Korzystanie z jacuzzi dozwolone tylko w godzinach ogólnodostępnych.
3. Przed przystąpieniem do kąpieli w jacuzzi (tak jak przed wejściem do basenu) należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą.
4. Osoby chore oraz o niestabilnym stanie zdrowia (nadciśnienie, choroby serca, układu krążenia itd.) mogą korzystać z jacuzzi wyłącznie po konsultacji ze swoim lekarzem. Za skutki zdrowotne przebywania tych osób w jacuzzi kierownictwo Centrum nie ponosi odpowiedzialności.
5. Przed wejściem do jacuzzi należy bezwzględnie zdjąć obuwie basenowe.
6. W wannie jacuzzi może przebywać jednocześnie nie więcej niż 5 osób.
7. Korzystanie z jacuzzi dozwolone tylko przy załączonym masażu wodnym i powietrznym.
8. Zalecany łączny pobyt w wannie nie dłuższy niż 20 minut dziennie.
9. Dzieci do lat 14 mogą przebywać w wannie wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
10. Kąpiel w wannie odbywa się jedynie w pozycji siedzącej.
11. Korzystającym z jacuzzi nie wolno powodować sytuacji stwarzających niebezpieczeństwo dla siebie i innych osób.
12. Osobom przebywającym w jacuzzi zabrania się:
  - wszczynania fałszywych alarmów;
  - nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe;
  - manipulowania przy dyszach i pokrętłach;
  - wpychania osób do wanny jacuzzi;
  - zanurzania głowy;
  - wylewania wody z jacuzzi;
  - siadania na obrzeżu niecki jacuzzi.
13. Należy bezwzględnie stosować się do poleceń ratownika dyżurnego oraz bezzwłocznie zgłaszać mu wszelkie nieprawidłowości.
14. W razie wypadku spowodowanego nieprzestrzeganiem regulaminu odpowiedzialność ponosi sprawca.
15. Wszystkie osoby naruszające porządek publiczny lub przepisy niniejszego regulaminu będą usuwane z pływalni.

**R E K T O R**

**prof. dr hab. Andrzej Tretyn**