



Regulamin korzystania z siłowni w Miejskiej Hali Lodowej w Nowym Targu

1. Wszyscy ćwiczący są zobowiązani przed rozpoczęciem ćwiczeń zapoznać się, a następnie stosować do postanowień niniejszego regulaminu. Dyrekcja Miejskiego Centrum Sportu i Rekreacji w Nowym Targu nie ponosi odpowiedzialności za korzystanie z siłowni niezgodne z niniejszym regulaminem.
2. Ćwiczenie w siłowni odbywać się powinno tylko pod nadzorem trenera, instruktora lub nauczyciela. Bez nadzoru trenera, instruktora lub nauczyciela ćwiczyć mogą osoby pełnoletnie.
3. **Grupa zorganizowana** (np. klasa szkolna, sekcja klubu itp.) może przebywać na siłowni wyłącznie **pod nadzorem trenera, instruktora, nauczyciela**, który jest odpowiedzialny za porządek w podległej grupie.
4. Z urządzeń siłowni mogą korzystać osoby zdrowe, które nie mają przeciwwskazań do uprawiania sportów siłowych. Osoby chore, zwłaszcza na choroby układu krążenia, naczyniowego, płuc, po udarach itp. nie mogą korzystać z ćwiczeń siłowych. W dobrze pojętym interesie każdego ćwiczącego jest zbadanie się u lekarza pod kątem możliwości uprawiania sportów siłowych i uzyskanie stosownej zgody.
5. Korzystanie z siłowni odbywa się po wcześniejszej rezerwacji i ustalenia warunków płatności z MCSiR.
6. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do posiadania odpowiedniego stroju oraz zamiennego obuwia sportowego. W związku z tym zabrania się wchodzenia do sali ćwiczeń w okryciach wierzchnich i butach. Ponadto każdy z ćwiczących zobowiązany jest posiadać ręcznik, który powinien każdorazowo kłaść na oparciach i siedziskach przyrządów do ćwiczeń.
7. Na siłowni, ze względów bezpieczeństwa nie może przebywać mniej niż 2 osoby. Maksymalna ilość osób ćwiczących na siłowni to 15 osób.
8. Na terenie siłowni obowiązuje zakaz spożywania napojów alkoholowych, palenia papierosów, e-papierosów, używania środków odurzających, używania jakichkolwiek środków farmakologicznych oraz wszelkiego rodzaju rzeczy z elementami szklanymi.
9. Zabrania się korzystania z siłowni osobom, będących pod wpływem alkoholu, środków odurzających, itp.

10. Korzystanie ze sprzętu siłowni powinno odbywać się zgodnie z zaleceniem prowadzącego zajęcia, w sposób bezpieczny, tj. z zapewnieniem dbałości o bezpieczeństwo innych ćwiczących, a także z poszanowaniem sprzętu i sali. W dobrze pojętym, własnym interesie, przed rozpoczęciem ćwiczeń każdy ćwiczący powinien wzrokowo sprawdzić czy urządzenie do ćwiczeń jest sprawne, a w razie zauważenia niepokojących zjawisk nie wolno rozpoczynać ćwiczeń, a o swoich spostrzeżeniach należy natychmiast powiadomić obsługę MCSiR. W związku z tym kategorycznie zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
11. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt do ćwiczeń mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
12. Osoby korzystające z siłowni zobowiązane są do pozostawienia ładu i porządku po zakończonych ćwiczeniach.
13. Za bezpieczeństwo ćwiczących w czasie zajęć odpowiedzialny jest trener, instruktor lub nauczyciel, osoby ćwiczące indywidualnie robią to na własną odpowiedzialność.
14. Osoby przyczyniające się do niszczenia sprzętu siłowni ponoszą pełną odpowiedzialność materialną za wyrządzone szkody.
15. Za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni lub w siłowni Miejskiej Hali Lodowej MCSiR nie odpowiada.
16. MCSiR nie ponosi odpowiedzialności za urazy, kontuzje, wypadki powstałe w związku z korzystaniem z siłowni.
16. O wszystkich zauważonych nieprawidłowościach należy natychmiast informować sekretariat MCSiR lub pracownika nadzorującego pracę w Miejskiej Hali Lodowej.
17. Regulamin wchodzi w życie z dniem 11 maja 2026 roku.

Dyrektor MCSiR

mgr inż. Jędrzej Furca

Administrator:
Miejskie Centrum Sportu i Rekreacji w Nowym Targu,
Plac Evry 4, 34-400 Nowy Targ
Tel.18/266 57 77 w.22, e-mail: mcsir@mcsir.nowytarg.pl



112 - TELEFON ALARMOWY
999 - POGOTOWIE RATUNKOWE
998 - STRAŻ POŻARNA
997 - POLICJA