

**REGULAMIN
KORZYSTANIA Z SIŁOWNI I SAUNY
WYŻSZEJ SZKOŁY PRAWA I ADMINISTRACJI W PRZEMYSŁU
ZLOKALIZOWANYCH W BUDYNKU ZAMIEJSCOWEGO WYDZIAŁU PRAWA
I ADMINISTRACJI W RZESZOWIE**

§ 1. Z siłowni i sauny Wyższej Szkoły Prawa i Administracji w Przemyśle zlokalizowanych w budynku Zamiejscowego Wydziału Prawa i Administracji w Rzeszowie mogą korzystać wyłącznie pracownicy i studenci tej Uczelni.

§ 2. Osoba chcąca korzystać z siłowni lub/i sauny powinna zasięgnąć opinii lekarza odnośnie swojego stanu zdrowia.

§ 3. Warunkiem korzystania z siłowni lub/i sauny jest zapoznanie się z Regulaminem korzystania z siłowni i sauny Wyższej Szkoły Prawa i Administracji, potwierdzone własnoręcznym podpisem oraz podpisanie Oświadczenia, którego wzór stanowi załącznik do niniejszego Regulaminu.

§ 4. Studenci Wyższej Szkoły Prawa i Administracji w Przemyśle przed każdorazowym wejściem do siłowni lub/i sauny zobowiązani są przedłożyć ważną legitymację studencką.

§ 5. Osobę odpowiedzialną za utrzymanie ładu i porządku w siłowni i w saunie oraz za właściwy dobór ćwiczeń odpowiada Instruktor siłowni zatrudniony w WSPiA.

§ 6. Po ustaleniu przez Instruktora siłowni, że osoba chcąca korzystać z siłowni lub/i sauny jest studentem Wyższej Szkoły Prawa i Administracji w Przemyśle i po podpisaniu przez tego studenta Regulaminu siłowni i sauny oraz Oświadczenia, o którym mowa w § 3, studentowi wydany zostaje karnet. Kolejne wejście studenta do siłowni lub/i sauny odbywać się będzie po okazaniu otrzymanego karnetu i ważnej legitymacji studenckiej. Brak legitymacji lub karnetu skutkuje odmową korzystania z siłowni lub/i sauny.

§ 7. Z siłowni nie może jednocześnie korzystać więcej niż 20 osób.

§ 8. W saunie nie może przebywać jednocześnie więcej niż 4 osoby, a czas przebywania nie może przekraczać 15 minut.

§ 9. Zabrania się korzystania z sauny tylko przez jedną osobę.

§ 10 Każda osoba, która korzysta z sauny zobowiązana jest wpisać godzinę wejścia do sauny i czas jej opuszczenia, w Zeszycie wejść i wyjść do/z sauny znajdującym się u Instruktora siłowni, potwierdzając czas przebywania w saunie własnoręcznym podpisem. Kontrolę czasu przebywania w saunie sprawuje Instruktor siłowni.

§ 11. Każda osoba korzystająca z siłowni lub/i sauny otrzymuje na czas pobytu kluczyk do szafki w szatni.

§ 12. Do uczestniczenia w ćwiczeniach w siłowni wymagane są: strój sportowy, obuwiu zmienne z czystą podeszwą, ręcznik.

§ 13. Zabrania się uczestnictwa w ćwiczeniach i korzystania z sauny po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających oraz w przypadku złego samopoczucia.

§ 14. Podczas wykonywania ćwiczenia polegającego na wyciskaniu sztangi w pozycji leżącej wymagana jest asekuracja drugiej osoby.

§ 15. Każda osoba korzystająca ze sprzętu w siłowni, a w szczególności z wolnych ciężarów, hantli, sztang i talerzy po zakończeniu ćwiczeń odnosi je na właściwe miejsce oraz pozostawia porządek w miejscu ćwiczeń.

§ 16. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na sztosach w maszynach.

§ 17. Zabrania się wnoszenia i spożywania w pomieszczeniach siłowni wszelkich napojów i posiłków.

§ 18. W przypadku jednokrotnego naruszenia postanowień niniejszego Regulaminu, student zostaje pozbawiony wstępu na siłownię i saunę przez okres 1 miesiąca. Dwukrotne naruszenie postanowień Regulaminu skutkuje pozbawieniem wstępu na siłownię i saunę przez okres 1 roku. W wyniku trzykrotnego naruszenia postanowień Regulaminu, studenta obowiązuje całkowity zakaz korzystania z siłowni i sauny.

§ 19. Decyzję pozbawiającą studenta wstępu na siłownię i saunę podejmuje Pełnomocnik Rektora ds. Studenckich, na wniosek Instruktora siłowni.

§ 20. Godziny otwarcia siłowni i sauny ustala Rektor Wyższej Szkoły Prawa i Administracji.

OŚWIADCZENIE

Ja niżej podpisany

I. Oświadczam, że:

- 1) zapoznałem się z postanowieniami Regulaminu korzystania z siłowni i sauny zlokalizowanych w budynku Zamiejscowego Wydziału Prawa i Administracji w Rzeszowie i zobowiązuje się do jego przestrzegania,
- 2) nie posiadam przeciwwskazań lekarza do wykonywania ćwiczeń w siłowni oraz korzystania z sauny,
- 3) wszystkie ćwiczenia w siłowni wykonuję oraz korzystam z sauny na własne ryzyko, w związku z czym ponoszę pełną odpowiedzialność za szkody poniesione w związku z korzystaniem z urządzeń w siłowni i przebywaniem w saunie.

II. Przyjmuję do wiadomości, że Wyższa Szkoła Prawa i Administracji w Przemyślu nie ubezpiecza użytkowników siłowni i sauny od następstw nieszczęśliwych wypadków.