

REGULAMIN SIŁOWNI

Tułowickiego Ośrodka Kultury w czasie zagrożenia COVID-19

- 1.** Siłownia przeznaczona jest do uprawiania siłowych ćwiczeń rekreacyjnych przy obecności instruktora, pod warunkiem podpisania niniejszego regulaminu.
- 2.** Z siłowni mogą korzystać jedynie osoby zdrowe, bez objawów chorobowych.
- 3.** Osoby w wieku powyżej 60 r. ż. lub cierpiące na choroby przewlekłe, w tym otyłość, proszone są o rozważenie decyzji o korzystaniu z ćwiczeń w czasie pandemii. Podejmując decyzję o ćwiczeniach biorą na siebie odpowiedzialność za ewentualne negatywne konsekwencje.
- 4.** Wszelkie uszkodzenia i wypadki należy niezwłocznie zgłosić instruktorowi.
- 5.** Za wypadek powodujący uszczerbek na zdrowiu, wynikający z niewłaściwego korzystania ze sprzętu lub przecenienia własnych możliwości, odpowiada ćwiczący.
- 6.** Ze sprzętu należy korzystać zgodnie z jego przeznaczeniem.
- 7.** W siłowni należy zachować porządek i odstawiać sprzęt na miejsce.
- 8.** O możliwości wejścia na ćwiczenia decydują zapisy telefoniczne: **774600672 w 26**, na dzień przed terminem ćwiczeń.
- 9.** Cykle indywidualnych ćwiczeń rozpoczynają się o godz. **13⁰⁰; 14³⁰; 16⁰⁰; 17³⁰ i 19⁰⁰** (w dni bez zajęć dla pań). Zajęcia trwają 1h15 min. Po każdym cyklu następuje dezynfekcja i wietrzenie.
- 10.** Jednocześnie w siłowni na ćwiczeniach indywidualnych może przebywać 10 osób ćwiczących plus instruktor.
- 11.** Zajęcia grupowe dla kobiet odbywać się będą w siłowni o godz. **19¹⁰** w poniedziałki, środy i piątki. W zajęciach może uczestniczyć 10 kobiet.
- 12.** Wejście do siłowni znajduje się w siedzibie TOK-u od strony holu a wyjście od strony parkingu, W tych rejonach obowiązuje zakrywanie nosa i ust.
- 13.** Każdy korzystający z siłowni przed wejściem dezynfekuje ręce udostępnionymi środkami dezynfekcyjnymi.
- 14.** Obowiązkowe jest przyjscie do siłowni w stroju do ćwiczeń. Każdy ćwiczący zobowiązany jest używać obuwia zamiennego i osobistego ręcznika, który po zakończeniu ćwiczeń zabiera ze sobą.
- 15.** W siłowni zabrania się pozostawiania rzeczy osobistych. Każdorazowo po dezynfekcji i sprzątnięciu pozostawione rzeczy osobiste będą usuwane.
- 16.** Ćwiczący zachowują dystans społeczny (nie mniejszy niż 2 m), ćwiczą na co drugiej maszynie.
- 17.** Podczas ćwiczeń nie ma obowiązku zakrywania ust i nosa.
- 18.** Po skończonym cyklu na jednej maszynie ćwiczący dezynfekuje ją dostępnym środkiem dezynfekującym.
- 19.** Przy stanowisku instruktora, który jest w maseczce lub przyłbicy, może znajdować się 1 osoba – w wyznaczonym miejscu. Stanowisko jest dezynfekowane po każdym kliencie.

Tułowice, dnia 03.06.2020r.