

REGULAMIN SIŁOWNI

§1

1. Siłownia jest prowadzona przez Miejski Ośrodek Kultury w Porębie z siedzibą w Porębie, o numerze NIP: 649-15-31-743.
2. Siłownia przeznaczona jest wyłącznie dla osób, które zaakceptowały postanowienia niniejszego regulaminu oraz zobowiązały się do jego stosowania.
3. Wszystkie osoby przebywające i korzystające z siłowni są określane mianem „Użytkowników”. Użytkownicy są zobowiązani do zapoznania się i przestrzegania niniejszego regulaminu. Wejście na siłownię, przebywanie na niej i korzystanie z niej jest równoznaczne z zapoznaniem się i akceptacją regulaminu.
4. Użytkownicy przebywają i korzystają z siłowni na własne ryzyko i odpowiedzialność, w związku z czym Miejski Ośrodek Kultury w Porębie nie ponosi odpowiedzialności za szkody wyrządzone zarówno na osobie jak i na mieniu.
5. Korzystanie z obiektu wiąże się z ryzykiem powstania urazów i uszkodzeń ciała. Użytkownicy wchodząc na siłownię przewidują ewentualność wystąpienia kontuzji. Użytkownicy charakteryzujący się przeciwwskazaniami zdrowotnymi do korzystania z siłowni nie powinni z niej korzystać.

§2

1. Siłownia jest otwarta w dniach i godzinach:
poniedziałek, środa, piątek 13.00 – 20.00,
wtorek, czwartek 9.30 – 16.30.
3. W okresie ferii zimowych oraz wakacji siłownia jest otwarta od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 do 17:00.
2. Siłownia służy rekreacji, rehabilitacji oraz poprawie ogólnej sprawności fizycznej.
3. Siłownia przeznaczona jest dla młodzieży i osób dorosłych.
4. Siłownia jest wyposażona w podstawowy sprzęt siłowy i rekreacyjny.
5. Z siłowni może jednocześnie korzystać 12 osób.
6. Osoba obsługująca może czasowo odmówić wpuszczenia na siłownię kolejnych osób w przypadku osiągnięcia limitu Użytkowników przebywających w danej chwili na siłowni.
7. Z siłowni mogą korzystać osoby powyżej 18 roku życia, a osoby niepełnoletnie od 15 roku życia w obecności osoby dorosłej tj. rodzica lub opiekuna prawnego po podpisaniu stosownego oświadczenia.

§3

1. Korzystanie z siłowni jest odpłatne. Celem pobytu i korzystania z siłowni konieczne jest zakupienie biletu lub karnetu.
2. Do wstępu na siłownię uprawnia jednorazowy bilet wstępu (1 godzina) w cenie 8 zł lub karnety w cenie:
 - 1) 35 zł uprawniający do 7 wejść/ 14 godzin ćwiczeń,
 - 2) 25 zł uprawniający do 7 wejść/ 7 godzin ćwiczeń.

3. Użytkownik kupujący bilet lub karnet na siłownię ma prawo do korzystania z siłowni zgodnie z wyznaczonymi ramami czasowymi.
4. Po przekroczeniu 2 godzin ćwiczeń naliczana jest opłata za kolejną godzinę (8 zł) bądź następne wejście z karnetu.
5. Użytkownicy siłowni zobligowani są posiadać:
 - 1) Strój sportowy,
 - 2) Zmienne obuwie sportowe,
 - 3) Duży ręcznik, przeznaczony jedynie do treningu, który ze względów higienicznych przed rozpoczęciem ćwiczeń jest rozkładany na urządzeniach.
6. Po zakończeniu ćwiczenia Użytkownik jest zobowiązany odłożyć urządzenia/sprzęt na miejsce jego usytuowania.
7. Na terenie siłowni zabrania się:
 - 1) Biegania,
 - 2) Używania urządzeń oraz sprzętu treningowego w sposób niezgodny z ich przeznaczeniem,
 - 3) Wnoszenia przedmiotów stanowiących zagrożenie dla życia i zdrowia innych Użytkowników siłowni (tj. w szczególności ostrych narzędzi, szklanych opakowań, puszek etc.),
 - 4) Wstępu i przebywania dla osób, znajdujących się w stanie wskazującym na spożycie napojów alkoholowych lub będących pod wpływem substancji odurzających bądź psychotropowych,
 - 5) Wszczyniania fałszywych alarmów,
 - 6) Niszczenia wszelkich rzeczy stanowiących wyposażenie siłowni,
 - 7) Zaśmiecania i zanieczyszczania pomieszczenia,
 - 8) Palenia tytoniu, spożywania napojów alkoholowych, środków odurzających bądź psychotropowych na terenie siłowni,
 - 9) Wprowadzania zwierząt,
 - 10) Używania otwartego ognia,
 - 11) Niszczenia mienia siłowni,
 - 12) Wnoszenia przedmiotów utrudniających komunikację w siłowni.
8. Użytkownicy naruszający zasady bezpieczeństwa i porządku na siłowni lub nieprzestrzegający niniejszego regulaminu będą wyproszeni z siłowni bez zwrotu poniesionych przez nich kosztów.
9. Ze względów epidemiologicznych obsługa uprawniona jest do odmówienia wstępu na siłownię osobom chorym, mogącym stanowić zagrożenie dla pozostałych Użytkowników.
10. Obsługa siłowni nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione przez Użytkowników bez opieki.
11. Wszelkie uszkodzenia, nieprawidłowości zaistniałe na terenie siłowni lub obrażenia ciała Użytkowników należy natychmiast zgłaszać obsłudze siłowni.

§4

Pracownicy wykonują pracę w odpowiednim zabezpieczeniu i z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa, zaopatrzeni w rękawice jednorazowe, maseczki, przyłbice.

§5

Wytyczne dla pracowników:

1. przed rozpoczęciem pracy, tuż po przyjsciu do pracy obowiazkowo nalezy umyc ręce wodą z mydłem, nosić osłonę nosa i ust, ewentualnie przyłbicę oraz rękawiczki ochronne podczas wykonywania obowiazków,

02

2. zachować bezpieczną odległość od rozmówcy i współpracowników (rekomendowane są 2 metry),
3. regularnie często i dokładnie myć ręce wodą z mydłem zgodnie z instrukcją znajdującą się przy umywalce i dezynfekować osuszone dłonie środkiem na bazie alkoholu (min. 60%),
4. podczas kaszlu i kichania zakrywać usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce,
5. starać się nie dotykać dłońmi okolicy twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu,
6. dołożyć wszelkich starań, aby stanowiska pracy były czyste i higieniczne, szczególnie po zakończonym dniu pracy. Należy pamiętać o dezynfekcji powierzchni dotykowych, jak słuchawka telefonu, włączniki światła czy biurka, blaty,
7. regularnie (kilka razy w ciągu dnia) czyścić powierzchnie wspólne, z którymi stykają się użytkownicy, np. klamki drzwi wejściowych, poręcze, blaty, oparcia krzeseł,
8. za jedną z najważniejszych kwestii w zapobieganiu rozprzestrzeniania się koronawirusa uważa się utrzymanie czystości rąk – ich częste mycie wodą z mydłem lub dezynfekowanie (jeśli dłonie nie są w sposób widoczny zanieczyszczone).
Zaleca się higienę rąk:
 - 1) przed i po pracy z klientem,
 - 2) po dotykaniu banknotów, klamek itp.,
 - 3) przed dotykaniem ust, nosa czy oczu,
 - 4) po zanieczyszczeniu rąk wydzieliną z dróg oddechowych, np. w przypadku kasłania, kichania,
 - 5) przed i po skorzystaniu z toalety,
 - 6) przed i po posiłku, spożywaniu napojów.
9. noszenie rękawiczek nie może zastąpić mycia rąk.

§6

W trosce o zdrowie i bezpieczeństwo osób przebywających w siłowni obowiązują następujące zasady:

- 1) poinformowanie o nowym regulaminie o bezpiecznym korzystaniu klienta z siłowni oraz sprzętu do ćwiczeń,
 - 2) umieszczenie informacji o maksymalnej liczbie ćwiczących na siłowni,
 - 3) udostępnienie informacji dla osób z grup wysokiego ryzyka (osoby w wieku powyżej 60 roku życia lub cierpiące na choroby przewlekłe, w tym otyłość), o rozważeniu decyzji o korzystaniu z ćwiczeń w godzinach najmniej popularnych, bez obecności innych osób albo zaniechaniu korzystania z siłowni do czasu ustania zagrożenia epidemicznego,
 - 4) umieszczenie infografiki/plakatu w widocznym miejscu dot. zachowania określonych wytycznych bezpieczeństwa sanitarnego w danym obiekcie,
 - 5) utrzymanie odległości przynajmniej 2 metrów pomiędzy klientami i pracownikiem siłowni,
 - 6) rozstawienie sprzętów do ćwiczeń w odpowiednich odległościach od siebie – przynajmniej 1,5 metra lub wykluczenie z użytkowania sprzętu, który przymocowany jest na stałe i nie spełnia określonej odległości lub dopuszczenie używania co drugiej maszyny w tym samym momencie – nadzór sprawuje personel siłowni,
 - 7) zapewnienie, w miarę możliwości, stałego wietrzenia pomieszczenia siłowni
 - 8) ustalenie przerwy technicznej w ciągu dnia w godz. 13:00 – 13:30 na potrzeby dezynfekcji powierzchni i wentylacji pomieszczeń.
1. Dopuszcza się ograniczoną liczbę klientów w pomieszczeniu (1 osoba na 7 m²).

2. Dozownik z płynem do dezynfekcji rąk jest dostępny dla klientów w obszarze wejścia/wyjścia.
3. Każde urządzenie używane przez klienta po zakończonym ćwiczeniu będzie zdezynfekowane. Czynność realizowana jest przez klienta na podstawie widocznej informacji przy użyciu udostępnionego środka do dezynfekcji.
4. Błaty i biurka po każdym kliencie będą dezynfekowane.
5. Klienci, którzy w sposób rażący naruszają zasady bezpieczeństwa, podlegają upomnieniu przez personel i w ostateczności mogą zostać poproszone o opuszczenie obiektu ze skutkiem natychmiastowym.
6. Obowiązkowa dezynfekcja rąk dla wchodzących i opuszczających obiekt.
7. Przy stanowisku obsługi klienta może znajdować się 1 osoba.
8. Szafki na ubrania będą dezynfekowane przed i po skorzystaniu przez klienta.

§7

Wszystkie zużyte materiały (ściereczki, rękawiczki) umieszczamy w specjalnie przygotowanych pojemnikach i po skończonej pracy wynosimy do kontenera.

§8

Osoby przeziębione lub noszące znamiona infekcji, nie będą wpuszczane na siłownię.

§9

1. Zapewnienie bezpieczeństwa w obiekcie:
 - 1) umieszczono w gablocie przed wejściem do budynku Miejskiego Ośrodka Kultury w Porębie informacji o maksymalnej liczbie odbiorców, mogących jednocześnie przebywać w budynku,
 - 2) umieszczono informację w gablocie przed wejściem do budynku Miejskiego Ośrodka Kultury w Porębie o zakazie przebywania w budynku osób z niepokojącymi objawami,
 - 3) umieszczono w budynku instrukcję:
 - a) Jak skutecznie myć ręce.
 - b) Jak skutecznie dezynfekować ręce.
 - c) Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę.
 - d) Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice.
2. Zapewniono środki do dezynfekcji rąk przy wejściu do budynku przy drugich drzwiach wewnątrz budynku i w toaletach.
3. Wyznaczono pomieszczenie, w którym będzie można odizolować osobę w przypadku stwierdzenia objawów chorobowych.
4. Ustalono postępowanie w przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem pracownika/obsługi/klienta.
 - 1) w przypadku wystąpienia u pracownika/klienta niepokojących objawów sugerujących zakażenie koronawirusem należy niezwłocznie odsunąć go od pracy/zajęć i odesłać transportem indywidualnym do domu. Należy powiadomić właściwą miejscowo powiatową stację sanitarno-epidemiologiczną i stosować się ściśle do wydawanych instrukcji i poleceń,
 - 2) osoba ta powinna oczekiwać na transport w pomieszczeniu, w którym jest możliwe czasowe odizolowanie jej od innych osób lub w wyznaczonej do tego celu przestrzeni zapewniającej odstęp od innych na min 2 metry,
 - 3) będą stosowane zalecenia Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego przy ustalaniu, czy należy wdrożyć dodatkowe procedury, biorąc pod uwagę zaistniały przypadek.

§10

1. Wszelkie skargi i wnioski Użytkownicy mogą kierować do obsługi siłowni.
2. We wszelkich sprawach nieobjętych niniejszym regulaminem należy zwracać się do obsługi siłowni.
3. Prowadzący siłownię zastrzega sobie prawo zmiany cennika opłat, oferty zajęć oraz harmonogramu otwarcia siłowni. Powyższe zmiany nie stanowią zmiany regulaminu.
4. Z urządzeń w siłowni mogą korzystać osoby, które podpisały oświadczenie stanowiące załącznik nr 1 lub 2 oraz 3 niniejszego Regulaminu.
5. Niniejszy regulamin obowiązuje z chwilą zniesienia częściowych ograniczeń związanych z COVID-19 w Polsce, na podstawie zarządzenia Dyrektora Miejskiego Ośrodka Kultury w Porębie od dnia 1 lipca 2020 roku.

Dyrektor
Miejskiego Ośrodka Kultury w Porębie

mgr Karolina Ostrowska