REGULAMIN KOMPLEKSU SPORTOWEGO UZNAM ARENA

I. ZAPISY OGÓLNE – WSPÓLNE DLA CAŁEGO OBIEKTU:

1. Kompleks Sportowy Uznam Arena jest obiektem ogólnodostępnym, znajdującym się w zarządzie Ośrodka Sportu i Rekreacji "Wyspiarz" z siedzibą przy ul. Matejki 22 w Świnoujściu.
2. Kompleks Sportowy Uznam Arena obejmuje strefę: Pływalni Krytej wraz z sauną suchą, Halę Sportową wraz z siłownią i ścianką wspinaczkową.
3. Każda osoba wchodząca na teren kompleksu musi zapoznać się z regulaminem i stosować się do zapisanych w nim zasad korzystania dla poszczególnych stref.
4. Klienci mogą korzystać z kompleksu codziennie, w godzinach od 7.00-22.00, przy czym klienci powinni zakończyć aktywność maksymalnie o godzinie 21.45 i opuścić obiekt do godziny 22.00.
5. Na terenie Kompleksu Sportowego Uznam Arena obowiązuje zakaz:
   a) palenia papierosów, e-papierosów
   b) spożywania, przebywania na obiekcie pod wpływem: alkoholu, środków odurzających
   c) spożywania artykułów żywnościowych poza strefą gastronomiczną zlokalizowaną w holu obiektu
   d) korzystania z aktywności sportowych bez zamiennego obuwia, czy wymaganego stroju w poszczególnych strefach obiektu;
   e) blokowania dróg i wyjść ewakuacyjnych na obiekcie.
   f) biegania po korytarzach itp. oraz stwarzania zagrożeń narażających siebie i innych na utratę zdrowia lub kalectwo.
   g) niszczenia sprzętu, oraz urządzeń na obiekcie;
   h) przebywania w strefach poza docelowym obiektem, przestrzenią publiczną czy gastronomiczną.
6. Dzieci do lat 10 mogą przebywać na terenie kompleksu wyłącznie pod opieką osób pełnoletnich lub instruktora. W poszczególnych strefach aktywności na obiekcie obowiązują indywidualne obostrzenia w zakresie minimalnego wieku umożliwiającego korzystanie wskazane w poszczególnych regulaminach.
7. Na całym obiekcie wszystkich obowiązuje bezwzględne przestrzeganie przepisów BHP i przepisów przeciwpożarowych.
8. Za korzystanie z Kompleksu Sportowego Uznam Arena pobierane są opłaty zgodne z obowiązującym Cennikiem zatwierdzonym przez Prezydenta Miasta Świnoujście.
9. Wejścia na strefę pływalni i sauny dla osób indywidualnych realizowane są w systemie rozliczeń minutowych. Za przekroczenie czasu normatywnego (60 min. usługi) naliczane są dopłaty za każdą kolejną minutę wg stawek określonych w Cenniku.

10. Zakupienie biletu na strefę pływalni umożliwia korzystanie z sauny suchej.
11. Opłata za korzystanie z obiektu pobierana jest z góry, za wyjątkiem dopłat wynikających z rozliczenia czasu ponadnormatywnego według Cennika i nie podlega zwrotowi.
12. Wstęp na obiekty realizowany jest poprzez Elektroniczny System Obsługi Klienta (ESOK), po wykupieniu usługi zgodnie z obowiązującym Cennikiem. Czas pobytu rejestruje transponder (opaska).
13. Zniżki i ulgi są realizowane na wyłączny wniosek Klienta. Kasjer bez potwierdzenia prawa do zastosowania ulgi poprzez okazanie przez Klienta legitymacji, karty itp. ma prawo nie zrealizować sprzedaży z ulgą, zniżką.
14. Zakup usługi i odebranie transpondera oznacza, że klient zobowiązuje się do przestrzegania Regulaminu, instrukcji i zarządzeń obowiązujących w Kompleksie Sportowym Uznam Arena w celu zapewnienia bezpieczeństwa.
15. Czas pobytu na obiekcie liczy się od momentu wydania transpondera do momentu odczytania jego pamięci na wyjściowej Kasie obiektu.
16. W pobliżu stanowiska kasowego znajduje się czytnik zatrzymujący czas (10 min.) w przypadku kolejki przy Kasie.
17. Transponder podlega rozliczeniu i zwrotowi przy wyjściu w Kasie. Za jego zgubienie lub uszkodzenie klient zobowiązany jest do poniesienia opłaty w kwocie 50 zł.
18. Za pobyt na obiekcie w czasie ponadnormatywnym, klient zobowiązany jest uregulować dopłatę w momencie rozliczenia przy Kasie.
19. W przypadku odmowy przez Klienta uiszczenia dopłaty z tytułu przekroczenia czasu pobytu na obiekcie, obsługa ma prawo wezwać Policję.
20. Opłaty za korzystanie z obiektu można uiszczać w Kasie w formie gotówkowej oraz bezgotówkowej za pośrednictwem kart płatniczych poprzez terminal.
21. Fakturę/Paragon uproszczony do kwoty **poniżej 450 zł brutto** można uzyskać na Kasie obiektu, po wcześniejszym zgłoszeniu kasjerce tego faktu, podaniu numeru NIP i danych rejestrowych. Fakturę **powyżej kwoty 450 zł brutto** można otrzymać w Biurze Kompleksu Uznam Arena, na podstawie zawartej umowy lub po zgłoszeniu obsłudze kasowej tego faktu przed rozpoczęciem operacji kasowej i na podstawie przedłożonych paragonów fiskalnych (z NIP-em), **w terminie do 7 dni** od dnia skorzystania z usługi.
22. Karnet wstępu jest imienny, wymaga rejestracji klienta w systemie ESOK i uprawnia do korzystania wyłącznie przez osobę, na którą został zarejestrowany, stąd wykupienie usługi stanowi automatyczną zgodę klienta na rejestrację niezbędnych danych w systemie zgodnie z obowiązującymi przepisami.
23. Niewykorzystane w terminie obowiązywania karnety tracą ważność i nie podlegają zwrotowi w części, ani przedłużeniu. Wyjątkiem jest niedostępność obiektu, w którego przypadku karnet jest przedłużony o okres niedostępności obiektu.
24. Na terenie Kompleksu Sportowego Arena Uznam znajduje się system monitoringu wizyjnego wraz z zapisem o czym klient jest informowany.

Nagranie z kamery może być podstawą pociągnięcia do odpowiedzialności klientów, którzy nie stosują się do obowiązujących przepisów na obiekcie. Monitoring prowadzony jest w sposób nie naruszający dóbr osobistych, ani godności klientów.

25. Pierwszeństwo korzystania z obiektu mają grupy zorganizowane na podstawie umów zawartych z Ośrodkiem. Wykaz zarezerwowanych godzin przez grupy zorganizowane dostępny jest na stronie internetowej obiektu, oraz systemie wizyjnym transmitowanym na obiekcie.
26. Osoby towarzyszące nie korzystające docelowo z obiektu mogą poruszać się wyłącznie w strefie ogólnej - hol poczekalni przed Kasami. Wyjątek stanowić mogą sytuacje nadzwyczajne, potwierdzone decyzją Dyrektor Ośrodka.
27. Wszystkie osoby przebywające na terenie Kompleksu Sportowego Arena Uznam zobowiązane są do podporządkowania się poleceniom Kierownika, ratownika dyżurnego lub obsługi Kasy.
28. Ośrodek Sportu i Rekreacji "Wyspiarz" nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w szafkach w przebieralniach.
29. Za zniszczenia elementów wyposażenia Kompleksu Sportowego Uznam Arena, a także uszkodzenie lub zagubienie przedmiotów przekazanych do używania odpowiada sprawca szkody.
30. Osoby naruszające porządek publiczny, lub przepisy niniejszego regulaminu będą usuwane z obiektu, niezależnie od ewentualnego skierowania sprawy na drogę postępowania w sprawach o wykroczenie, a w takim przypadku nie będzie im przysługiwało prawo do żądania zwrotu należności za wykupiony bilet/karnet.
31. W razie wystąpienia pożaru lub innych sytuacji zagrażających zdrowiu lub życiu osób przebywających na terenie Kompleksu Sportowego Uznam Arena, należy bezwzględnie stosować się do poleceń osoby prowadzącej w danej chwili zajęcia lub osób odpowiedzialnych za akcję i postępować zgodnie z zasadami ewakuacji obiektu.
32. Ośrodek Sportu i Rekreacji "Wyspiarz" nie odpowiada za wypadki i szkody spowodowane nieprzestrzeganiem niniejszego regulaminu.
33. Zmiana Regulaminu nie wymaga zmian w obowiązujących umowach i następuje automatycznie. Korzystający ma obowiązek przestrzegania Regulaminu w treści aktualnej w dniu korzystania z Uznam Arena.
34. Skargi i wnioski w sprawie korzystania z Kompleksu Sportowego Uznam Arena oraz wszelkiego typu wątpliwości wynikłe z interpretacji regulaminu przyjmuje i rozstrzyga Dyrektor OSiR „Wyspiarz” w Świnoujściu.

II. REGULAMIN PŁYWALNI KRYTEJ

1. Z Pływalni korzystać mogą:
   a) osoby indywidualne
   b) grupy zorganizowane
2. Osoby korzystające z Pływalni zobowiązanie są do posiadania:
   a) stroju kąpielowego
   b) czepka
   c) obuwia typu klapki
3. Korzystanie z Pływalni dozwolone jest tylko w obecności ratownika dyżurnego.
4. Basen sportowy ma wymiary 25 m x 12,5 m i głębokość 2 m (tory nr 5 i nr 6 mają ruchome dno regulowane w standardzie na 1,60 m).
5. Basen rekreacyjny ma wymiary 7 x 12,5m, posiada przestrzeń dydaktyczną (tor) o wymiarach 2,0 x 12,5 m i głębokości 0,9 m oraz enklawę z atrakcjami wodnymi o głębokości 1,2 m
6. Na nieckach basenowych może przebywać maksymalnie, jednorazowo 60 osób na basenie sportowym, oraz do 20 osób na basenie rekreacyjnym, przy czym nie dotyczy to zgłoszonych zawodów, ani imprez odbywających się na nieckach.
7. Na jednym torze basenu sportowego, jak i rekreacyjnego może przebywać maksymalnie do 10 osób pływających lub ćwiczących w wodzie.
8. Prowadzenie nauki pływania, czynności szkoleniowych w jakiejkolwiek formie, możliwe jest wyłącznie po zakupie biletu instruktorskiego lub zawarciu umowy z Ośrodkiem (dotyczy podmiotów gospodarczych).
9. Przed wejściem na niecki basenowe/saunę każdy korzystający powinien starannie umyć całe ciało pod prysznicem, z użyciem środków myjących oraz opłukać stopy w brodziku zawierającym środek dezynfekujący.
10. Zabrania się:
    a) korzystać z Pływalni osobom będącym pod wpływem alkoholu, bądź środków odurzających lub chorym (m.in. cierpiącym na schorzenia skóry, nieżyty dróg oddechowych, posiadającym na ciele opatrunki, plastry, bandaże itp.);
    b) **bezwzględnie korzystania z basenu sportowego w trakcie opuszczania/podnoszenia ruchomego dna**
    c) wchodzenia na przegrodę ruchomego dna
    d) zanieczyszczania wody basenowej
    e) skakania do wody;
    f) siadania, obciążania lin torowych;
    g) używania sprzętu ratowniczego i pływackiego do innych celów niż jest przeznaczony;
    h) niszczenia sprzętu, oraz urządzeń Pływalni;
    i) biegania po korytarzach, w obrębie plaży wokół niecek basenowych, w przebieralni, pomieszczeniach z natryskami;
    j) spożywania artykułów żywnościowych, picia napojów alkoholowych, palenia papierosów, żucia gumy.

k) używania innego niż klapki obuwia pływackiego w wodzie (*wyjątek stanowią na basenie sportowym zorganizowane zajęcia aqua-aerobick lub nurkowania)
l) prowadzenia zajęć szkoleniowych czy instruktażu nauki pływania bez wykupienia biletu instruktorskiego
m) swobodnego nurkowania na wstrzymanym oddechu (free diving itp.) i innych ekstremalnych dyscyplin wodnych podwyższających standardowe ryzyko korzystania i zabezpieczania ratowniczego obiektu

11. W razie niebezpieczeństwa, ratownik dyżurny 3-krotnym sygnałem gwizdka może nakazać kąpiącym się natychmiastowe opuszczenie niecki basenowej.
12. Osoby postronne mają zakaz przebywania w pomieszczeniu ratowników.
13. Przez grupę zorganizowaną rozumie się zespół osób ćwiczących w wodzie pod nadzorem i kierunkiem instruktora, trenera, nauczyciela lub innej uprawnionej osoby.
14. Wejście grupy zostaje zrealizowane poprzez rejestrację ilości uczestników grupy w Elektronicznym Systemie Obsługi Klienta (ESOK). Godziny i czas korzystania grupy zorganizowanej z Pływalni reguluje umowa.
15. Tor do pływania dla grupy wyznacza ratownik pełniący dyżur, biorąc pod uwagę ilość i bezpieczeństwo osób korzystających z niecki basenowej.
16. W zajęciach prowadzonych w zorganizowanych grupach na jedną osobę prowadzącą zajęcia nie powinno przypadać więcej niż 15 uczestników.
17. Opiekunowie oraz instruktorzy grup objętych umową, wchodzą na Pływalnię bezpłatnie.
18. Obowiązek zapoznania członków grupy zorganizowanej z Regulaminem Pływalni spoczywa na organizatorze zajęć grupowych.
19. Zajęcia na Pływalni odbywać się mogą tylko w obecności ratownika dyżurnego oraz opiekuna i instruktora grupy.
20. Szczegółowe obowiązki opiekuna grupy określa **załącznik nr 1 do Regulaminu Pływalni.**
21. Szczegółowe obowiązki instruktora grupy określa **załącznik nr 2 do Regulaminu Pływalni.**
22. Szczegółowe obowiązki instruktora grupy uprawiającej płetwonurkowanie określa **załącznik nr 3 do Regulaminu Pływalni.**

Załącznik nr 1 do Regulaminu Pływalni

Opiekun grupy zorganizowanej zobowiązany jest:

1. Zapoznać się z Regulaminem Kompleksu Sportowego Uznam Arena, w tym z Regulaminem Pływalni i bezwzględnie go przestrzegać.
2. Przyprowadzić grupę do holu głównego Pływalni i wskazać miejsce oczekiwania na wejście do przebieralni.
3. Zrealizować w kasie Pływalni formalności związane z wejściem grupowym.
4. Zapoznać przed wejściem na basen uczestników grupy zorganizowanej z Regulaminem Kompleksu Sportowego Uznam Arena, w tym z Regulaminem Pływalni i czuwać nad przestrzeganiem Regulaminu przez uczestników grupy.
5. Dopilnować, aby uczestnicy zajęć zmienili obuwie na klapki oraz posiadali czepki kąpielowe.
6. Sprawować nadzór nad właściwym zachowaniem uczestników zajęć na korytarzach prowadzących na nieckę basenu, oraz w przebieralniach i natryskach.
7. Dopilnować, aby wszyscy uczestnicy zajęć przed wejściem do wody dokładnie umyli ciało pod prysznicem.
8. Wyprowadzić grupę z pomieszczeń natryskowych na nieckę basenową oraz dopilnować aby wszystkie osoby przy wejściu na nieckę basenową zdezynfekowały stopy w brodziku.
9. Poinformować ratownika pełniącego dyżur o przybyciu grupy oraz jej stanie liczebnym.
10. Przebywać na niecce basenowej w miejscu widocznym dla wszystkich uczestników zajęć i sprawować nadzór nad grupą.
11. Sprawować opiekę nad uczestnikami wychodzącymi w trakcie zajęć z niecki basenowej do pomieszczeń natrysków i szatni.
12. Przestrzegać zakazu przebywania w pomieszczeniu ratowników.
13. Po upływie wyznaczonego na zajęcia czasu, zarządzić zbiórkę, sprawdzić stan liczebny grupy i wyprowadzić ją z niecki basenowej do pomieszczeń przebieralni.
14. Dopilnować aby uczestnicy odłożyli na miejsce używany podczas zajęć sprzęt pływacki.
15. Wyprowadzić grupę z niecki basenowej do pomieszczeń przebieralni.
16. Dopilnować zabranie przez wszystkich uczestników rzeczy osobistych z Przebieralni i szatni.
17. Wyprowadzić grupę z holu głównego Pływalni.

Załącznik nr 2 do Regulaminu Pływalni

Instruktor grupy zorganizowanej zobowiązany jest:

1. Zapoznać się z Regulaminem Kompleksu Sportowego Uznam Arena, w tym z Regulaminem Pływalni i bezwzględnie go przestrzegać.
2. Posiadać zgodne z przepisami uprawnienia upoważniające do prowadzenia zajęć na Pływalni.
3. Prowadzić zajęcia w grupach nie większych niż 15 osób.
4. Przebierać się w strój kąpielowy bądź sportowy i przez cały czas pobytu grupy na niecce basenowej przebywać razem z grupą oraz kontrolować zachowania jej uczestników.
5. Po wejściu grupy na nieckę basenową zarządzić zbiórkę uczestników i sprawdzić stan liczebny grupy;
6. Przestrzegać zakazu przebywania w pomieszczeniu ratowników.
7. Przed każdymi zajęciami sprawdzić sprawność techniczną i kompletność urządzeń i sprzętu przed ich udostępnieniem uczestnikom grupy.
8. Uzgodnić przed zajęciami z ratownikiem pełniącym dyżur sygnalizację akustyczną oraz ilości i rodzaj użytkowanego sprzętu.
9. Zapoznać uczestników zajęć z instrukcją prawidłowego i bezpiecznego używania urządzeń i sprzętu, przed jego udostępnieniem.
10. Prowadzić zajęcia w sposób zgodny z przepisami, zasadami bezpieczeństwa oraz dobrą praktyką.
11. Sprawować ustawiczną kontrolę nad zachowaniem uczestników grupy w czasie jej pobytu na niecce basenowej.
12. Przed zakończeniem zajęć grupy dopilnować aby uczestnicy odłożyli sprzęt sportowy w wyznaczone miejsce.
13. Po zakończeniu zajęć zarządzić zbiórkę, sprawdzić stan liczebny grupy.
14. Zgłosić ratownikowi fakt zakończenia zajęć.
15. Złożyć podpis w raporcie ratownika pełniącego dyżur w rubryce "*podpis prowadzącego zajęcia*".

Załącznik nr 3 do Regulaminu Pływalni

Instruktor grupy uprawiającej płetwonurkowanie zobowiązany jest:

1. Zapoznać się z Regulaminem Kompleksu Sportowego Uznam Arena, w tym z Regulaminem Pływalni i zobowiązać się do jego bezwzględnego przestrzegania.
2. Zapoznać przed wejściem na Pływalnię uczestników grupy zorganizowanej z Regulaminem Kompleksu Sportowego Uznam Arena, w tym z Regulaminem Pływalni. W związku z charakterem szkolenia uczestnicy zajęć z płetwonurkowania uprawnieni są do korzystania ze specjalistycznej odzieży, w związku z czym zwolnieni są z zapisu dot. posiadania czepków.
3. Poinformować ratownika pełniącego dyżur o przybyciu grupy, jej stanie liczebnym oraz oświadczyć, że stan zdrowia wszystkich uczestników zajęć pozwala na uprawianie płetwonurkowania.
4. Instruktor zajęć w zakresie nurkowania na niecce basenowej sprawuje nadzór nad bezpieczeństwem osób nurkujących oraz przestrzeganiem przez uczestników grupy Regulaminem Kompleksu Sportowego Uznam Arena, w tym z Regulaminu Pływalni;
5. Instruktor zajęć w zakresie nurkowania zapewnia podczas zajęć dodatkowy sprzęt medyczny tj.:

   a) zestaw pierwszej pomocy odpowiedniego do planowanego nurkowania;
   b) tlenowy zestaw ratunkowy, umożliwiający podawanie poszkodowanemu co najmniej 15 l /min. czystego tlenu w czasie, nie krótszym niż 20 min.
6. Instruktor zajęć w zakresie nurkowania ponosi odpowiedzialność za ewentualne nieszczęśliwe wypadki uczestników grupy czy osób trzecich, które spowodowane będą nie przestrzeganiem Regulaminem Kompleksu Sportowego Uznam Arena, w tym z Regulaminu Pływalni.

III. REGULAMIN SAUNY SUCHEJ:

1. Sauna sucha jest integralną częścią Kompleksu Sportowego Arena Uznam i przynależy do strefy Pływalni Krytej, obowiązują w niej przepisy ogólne Regulaminu obiektu oraz niniejszy Regulamin.
2. Ze względu na publiczną użyteczność obiektu w saunie bezwzględnie wymagany jest strój kąpielowy,
3. Sauna sucha jest dostępna w godzinach funkcjonowania pływalni.
4. Pobyt w saunie suchej odbywa się w oparciu o wykupiony bilet lub karnet wejścia na pływalnię, w przypadku przekroczenia czasu obowiązują dopłaty określone w Cenniku wskazane dla tych pozycji.
5. Przed wejściem do sauny suchej należy zmyć makijaż, dokładnie umyć ciało i wytrzeć się do sucha.
6. W saunie suchej należy używać **własnego** ręcznika w celu uniknięcia bezpośredniego kontaktu ciała z powierzchnią drewnianą oraz pozostawić obuwie basenowe przed drzwiami do sauny.
7. W saunie może przebywać jednocześnie max. do 6 osób.
8. W saunie suchej zabrania się:
   a) wnoszenia i korzystania z telefonów komórkowych oraz wszelkich urządzeń służących do rejestrowania obrazu lub dźwięku,
   b) wnoszenia naczyń, butelek z napojami i wszelkich przedmiotów poza ręcznikiem,
   c) korzystania z kremów, żeli do smarowania skóry i ciała,
   d) dotykania i manipulowania przy urządzeniach elektrycznych i grzewczych,
   e) wchodzenia na elementy konstrukcyjne sauny nieprzeznaczone do tego celu,
   f) niszczenia i uszkadzania wyposażenia,
   g) nie obyczajowego zachowania, bądź zachowania uznanego społecznie za nieprzyzwoite lub obraźliwe,
   h) korzystania z sauny w kolczykach, biżuterii, łańcuszkach, zegarkach, okularach, etc. oraz w szkłach kontaktowych (grozi poparzeniem ciała).
   i) **polewania pieca wodą, olejkami eterycznymi lub innymi środkami chemicznymi** *(w przypadku stwierdzenia przez Ratownika lub obsługę łamania zakazu – ratownik ma prawo wyłączyć urządzenie i wyprosić osoby z sauny, bez prawa do zwrotu uiszczonej opłaty*).
   j) dotykania kamieni i innych elementów pieca,
   k) układaniu na piecu wszelakich rzeczy,
   l) polewania jakąkolwiek cieczą ścian, ławek, sufitu,
   m) korzystania z sauny w taki sposób, który powoduje kontakt wody lub jakiejkolwiek innej cieczy z elementami drewnianymi sauny.
9. Z sauny suchej nie mogą korzystać osoby:
   a) cierpiące na jakąkolwiek dolegliwość skórną i inne choroby zgodne z przeciwwskazaniami lekarza (np. przeziębienie, grypa, gorączka, grzybica, choroby skóry, ostra faza trądziku różowatego, nadciśnienie, żylaki, wrzody, niewydolności nerek, choroby płuc, astma, choroby weneryczne, epilepsja,

jaskra, daltonizm, choroby serca, schorzenia ostre i przewlekłe, tarczyca, nowotwory, guzy, ogniska zakaźne),
   b) kobiety w ciąży,
   c) dzieci do lat 16 bez opiekuna.
10. Z sauny suchej mogą korzystać osoby:
   a) których dolegliwości nie stanowią przeciwskazań do korzystania z niej.
   b) z chorobami gośćcowymi, stawów oraz po urazach stawów,
   c) młodzież od 16-18 roku życia wyłącznie pod opieką osoby dorosłej,
   d) osoby powyżej 18 roku życia.
11. Ze względów bezpieczeństwa dopuszczalną temperaturą dla ciała w saunie suchej jest 85°C.
12. Zaleca się korzystanie z sauny w towarzystwie innej osoby, co pozwoli na natychmiastową pomoc w przypadku złego samopoczucia. W razie złego samopoczucia w saunie należy bezzwłocznie powiadomić Ratownika dyżurującego przy niecce basenowej.
13. Zalecanym zabiegiem jest wejście do sauny na około 10-12 min., dłuższe przebywanie może być niebezpieczne dla zdrowia.
14. Po każdorazowym opuszczeniu sauny należy się umyć i ochłodzić pod natryskiem dobierając odpowiednią dla siebie temperaturę wody.
15. W czasie przerwy w zabiegu jak i po zakończeniu sesji w saunie wskazany jest wypoczynek jak i również uzupełnienie płynów w organizmie.
16. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu zdrowia pozwalających korzystanie z sauny, należy skontaktować się z lekarzem.

IV. REGULAMIN HALI SPORTOWEJ

1. Hala Sportowa jest integralną częścią Kompleksu Sportowego Arena Uznam, obowiązują w niej przepisy ogólne Regulaminu obiektu oraz niniejszy Regulamin.
2. Z hali sportowej korzystać mogą:
   a) dzieci i młodzież szkolna pod nadzorem nauczyciela lub opiekuna;
   b) kluby i sekcje sportowe pod nadzorem instruktora lub trenera;
   c) zakłady pracy, instytucje, organizacje;
   d) dorosłe osoby fizyczne.
3. Wynajem hali na zawody sportowe, imprezy artystyczne, wystawy itp. z udziałem widowni odbywa się na podstawie odrębnych umów.
4. Z hali sportowej **nie mogą korzystać osoby**:
   a) których stan wskazuje na spożycie alkoholu;
   b) których stan wskazuje, że są pod działaniem środków odurzających;
   c) z przeciwwskazaniami lekarskimi.
5. Prowadzący zajęcia obowiązany jest sprawdzić stan techniczny sprzętu i wyposażenia przed przystąpieniem do zajęć.
6. Obowiązkiem osób korzystających z hali sportowej jest:
   a) pozostawienie okryć zewnętrznych i obuwia w szatni,
   b) założenie czystego obuwia halowego (na jasnym spodzie), nie pozostawiającego podczas używania hali sportowej zabrudzeń, rys, itp.,
   c) przestrzeganie zasad bezpieczeństwa przy korzystaniu z przyrządów sportowych znajdujących się w wyposażeniu hali,
   d) utrzymanie czystości na terenie hali sportowej, w szatniach i pomieszczeniach sanitarnych,
   e) podporządkowanie się poleceniom osób prowadzących zajęcia i pracowników odpowiedzialnych za funkcjonowanie hali sportowej.
7. Przebywającym na terenie hali sportowej nie wolno:
   a) palić tytoniu, pić napojów alkoholowych, stosować środków odurzających;
   b) wnosić i używać sprzętu nie przeznaczonego do uprawiania sportu;
   c) wieszać się na obręczach i konstrukcji do gry w piłkę koszykową;
   d) samowolnie korzystać z wszelkich urządzeń elektrycznych znajdujących się w hali sportowej;
   e) wnosić i używać szklanych opakowań oraz innych przedmiotów wykonanych ze szkła;
   f) korzystać ze sprzętu uszkodzonego lub niesprawnego technicznie;
   g) wykonywać ćwiczeń w innym ubiorze niż sportowym.
8. Zajęcia szkolne – grup szkolnych, korzystających z hali sportowej mogą odbywać się jedynie w obecności nauczyciela (instruktora, trenera). Wejście na halę sportową powinno odbywać się za jego zgodą.

9. Uczniowie niećwiczący w danym dniu lub zwolnieni z wykonywania części ćwiczeń przebywają w miejscu wyznaczonym przez nauczyciela, w zasięgu jego pola widzenia i przez cały czas trwania lekcji pozostają pod jego opieką.
10. Podczas przerw między lekcjami (zajęciami), a także w czasie wykonywania prac porządkowych hala sportowa musi zostać bezwzględnie opuszczona przez uczniów lub innych uczestników zajęć.
11. Dostęp do sprzętu oraz wszystkich urządzeń sportowych możliwy jest jedynie za zgodą i pod opieką prowadzącego zajęcia lub innych osób, którym powierzono mienie pozostające na wyposażeniu hali sportowej.
12. Zabrania się uczniom i zawodnikom używania urządzeń elektrycznych oraz samodzielnego przełączania urządzeń we wszelkiego rodzaju szafkach sterowniczych. Czynności te mogą wykonywać jedynie osoby przeszkolone: nauczyciele, trenerzy, pracownicy obsługi ośrodka.
13. Wszelkie skaleczenia lub urazy należy zgłaszać nauczycielowi, trenerowi lub osobie odpowiedzialnej za prowadzenie zajęć.
14. O wszelkiego rodzaju awariach i usterkach należy powiadomić osobę upoważnioną: nauczyciela, trenera, pracownika obsługi hali lub kierownika obiektu.
15. Prowadzący zajęcia odpowiada za stan czystości i porządku w szatniach oraz pomieszczeniach sanitarnych hali sportowej po każdych zajęciach.
16. W czasie zawodów lub innych zajęć organizator jest zobowiązany przestrzegać przepisów Regulaminu, oraz jest odpowiedzialny za zapewnienie bezpieczeństwa korzystających z hali sportowej.
17. Kierownik obiektu może kontrolować wszystkie zajęcia w zakresie przestrzegania Regulaminu, w razie stwierdzenia rażących uchybień może zakazać korzystania z hali sportowej.
18. W czasie trwania imprez masowych odbywających się w hali sportowej, osoby na niej przebywające zobowiązane są stosować się do poleceń służb porządkowych, policji lub zaleceń organizatora imprezy.
19. Osoby nie biorące bezpośredniego udziału w zajęciach i imprezach sportowych (kibice, widzowie) mogą przebywać wyłącznie w wydzielonej części sali.
20. Osoby niszczące sprzęt lub urządzenia będące na wyposażeniu hali sportowej ponoszą odpowiedzialność za wyrządzone szkody (lub taką odpowiedzialność ponoszą ich opiekunowie lub wynajmujący).
21. Za przedmioty pozostawione w szatniach kierownictwo hali sportowej nie ponosi odpowiedzialności.
22. Osoby ćwiczące obowiązuje zakaz noszenia jakiejkolwiek biżuterii.
23. Obsługa hali sportowej sprawuje nadzór nad przestrzeganiem niniejszego Regulaminu. Wszystkie osoby przebywające na terenie hali sportowej zobowiązane są do podporządkowania się ich nakazom.

V. REGULAMIN SIŁOWNI

1. Z siłowni mogą korzystać osoby, które ukończyły 16 rok życia, posiadające ważny bilet wstępu lub karnet.
2. Ośrodek nie zapewnia osobom korzystającym z siłowni, fachowej opieki instruktora.
3. Zaleca się wszystkim osobom poddanie się badaniom lekarskim przed podjęciem jakiejkolwiek aktywności fizycznej na siłowni w celu określenia ewentualnych przeciwwskazań i zagrożeń związanych z podjęciem treningu.
4. Na terenie siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz:
   a) palenia tytoniu, papierosów elektronicznych,
   b) spożywania alkoholu,
   c) żucia gumy, spożywania posiłków
   d) zażywania środków odurzających i narkotyków
   e) sprzedaży jakichkolwiek farmaceutyków.
   f) wnoszenia na teren siłowni w/w substancji oraz przychodzenia na trening w stanie nietrzeźwym lub pod wpływem w/w substancji.
   g) krzyczenia, rzucania sprzętu bezpośrednio na podłogę, używania wulgarnego języka, agresywnego zachowania lub używania przemocy fizycznej w stosunku do osób trzecich.

Osoby, które nie będą przestrzegały powyższych zakazów mogą zostać wyproszone z siłowni – w takim przypadku nie będzie im przysługiwało prawo do żądania zwrotu należności za wykupiony bilet/karnet.

5. Osoby ćwiczące na siłowni zobowiązane są do przestrzegania czystości i porządku w siłowni oraz niezakłócania innym osobom możliwości korzystania z siłowni.
6. Osoby ćwiczące na siłowni ponoszą pełną odpowiedzialność za wszelkie wyrządzone przez nich szkody na terenie siłowni.
7. Osoby ćwiczące na siłowni zobowiązane są do posiadania ręcznika, noszenia odpowiedniego stroju sportowego i sportowego obuwia zamiennego.
8. W przypadku grup zorganizowanych za ład, porządek i bezpieczeństwo na siłowni w trakcie zajęć odpowiada instruktor grupy.
9. Osoba korzystająca pierwszy raz z danego przyrządu lub stanowiska do ćwiczenia zobowiązana jest zapoznać się ze specyfiką danego urządzenia.
10. ZASADY TRENINGU:
    a) Przed przystąpieniem do treningu należy:
       - wykonać indywidualną rozgrzewkę,
       - sprawdzić zabezpieczenie przyrządu, oraz czy sprzęt treningowy nie jest uszkodzony.
    b) przy przestawianiu urządzeń treningowych i wolnych ciężarów (sztangi, hantle) uważać na dłonie i upewnić się, czy blokady i podpórki ustawione są właściwie,
    c) podnosić tylko takie ciężary, które osoba ćwicząca jest w stanie podnieść samodzielnie. Wykonywanie ćwiczeń z dużymi ciężarami wymaga asekuracji partnera treningowego,
    d) nakładać i zdejmować talerze na sztangę równomiernie - po każdej ze stron,

e) zawsze nakładać na sztangę zabezpieczenia przytrzymujące talerze,
f) zwracać uwagę, aby ręce i stopy nie ześlizgiwały się z podpórek i uchwytów,
g) trenując z dużym obciążeniem, stosować blokady zabezpieczające lub asekurujące współćwiczącego,
h) każde z ćwiczeń wykonywać w pełnym zakresie ruchu, powoli i ostrożnie,
i) ciężary opuszczać na podłogę powoli.

11. Po zakończeniu treningu odłożyć sprzęt na miejsce i zabrać wszystkie swoje rzeczy.

VI. REGULAMIN ŚCIANKI WSPINACZKOWEJ

I. ZASADY OGÓLNE:

1. Obsługę sztucznej ściany wspinaczkowej na podstawie umowy z Ośrodkiem realizuje operator **– Stowarzyszenie STRONG FINGERS.**
2. Korzystanie ze ściany wspinaczkowej jest bezpłatne i odbywa się w godzinach zarezerwowanych przez operatora.
3. Ze ściany wspinaczkowej mogą korzystać:
   a) osoby dorosłe tzn. mające ukończony 18 rok życia
   b) osoby niepełnoletnie (poniżej 18 roku życia) – wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem rodziców lub opiekunów. Dozwolone jest upoważnienie do sprawowania opieki udzielone operatorowi sztucznej ściany wspinaczkowej
4. Osoby dorosłe mogą się wspinać samodzielnie jedynie po zweryfikowaniu uprawnień a w pozostałych przypadkach wyłącznie w obecności i zgodnie z wytycznymi Operatora?
5. Za przestrzeganie instrukcji obsługi sprzętu i Regulaminu odpowiada Operator ściany, który powinien być obecny na obiekcie podczas wspinania (nie dotyczy osób o uprawnieniach instruktorskich oraz osób pełnoletnich zweryfikowanych zgodnie z pkt. 3) oraz osoby korzystające ze ściany.
6. Decyzjom operatora należy się bezwzględnie podporządkować.
7. Zabrania się wspinania pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających
8. Wszelkie zauważone uszkodzenia, pęknięcia, obluzowanie chwytów wspinaczkowych należy natychmiast zgłaszać instruktorowi/ operatorowi prowadzącemu zajęcia.

II. ZASADY WSPINANIA:

Na ścianie wspinaczkowej w trakcie wspinania wymagana jest obecność operatora sztucznej ściany wspinaczkowej, wskazanego w pkt. 1 – szczególnie w części ściany z asekuracją. Wyjątek stanowią osoby dopuszczone do samodzielnego korzystania z obiektu oraz osoby o uprawnieniach instruktorskich.

1. Wspinaczka dozwolona jest wyłącznie z asekuracją w uprzęży biodrowej używanej zgodni z instrukcją obsługi i użytkowania opracowaną przez producenta uprzęży – nie dotyczy części boulderowej i wspinania do wysokości 3m (tj. do przerywanej linii zaznaczonej na powierzchni ściany).
2. Podczas wspinania podłoże pod ścianą musi być wolne od wszelkich zbędnych przedmiotów i osób.
3. Nie wolno:
   a) wspinać się „pod kimś”, grozi to kolizją w przypadku odpadnięcia. Dotyczy to zarówno wspinania z liną jak i boulderingu.
   b) zapinać dwóch lin w jeden karabinek w ekspresach i w karabinkach wpiętych do punktu asekuracyjnego! Niedopuszczalne jest wpinanie dwóch lin naraz do jednego układu indywidualnej asekuracji górnej, grozi to zerwaniem liny.

   c) chwytać palcami za punkty asekuracyjne, grozi to zranieniem.
4. Przed rozpoczęciem wspinania każdy wspinający się powinien sprawdzić:
   a) prawidłowość zawiązania węzła łączącego linę z uprzężą
   b) zablokowanie karabinków poprzez ich zakręcenie
   c) prawidłowość zawieszenia asekuracji
5. Na ścianie dozwolone są dwa rodzaje wspinania z asekuracją, tzw. wspinaczka „na wędkę", lub wspinaczka „z dolną asekuracją". **Osoby początkujące mogą wspinać się wyłącznie „na wędkę".**
6. Do wspinania z „dolną asekuracją" wolno używać tylko liny dynamicznej lub pół-dynamicznej.
7. Osoba wspinająca się z „dolną asekuracją" wpina linę do punktów asekuracyjnych zainstalowanych na ścianie. Niedopuszczalne jest opuszczanie podczas wspinaczki niektórych punktów asekuracyjnych poprzez nie wpinanie się do nich.
8. Asekuracja jest przeprowadzana za pomocą liny wspinaczkowej przy użyciu przyrządu asekuracyjnego (np. „gri gri", „kubek" itp.), który obsługuje osoba asekurująca.
9. Linę do uprzęży należy wiązać za pomocą węzła „ósemki", przedstawionego na szkicu, przestrzegając instrukcji producenta uprzęży.
10. Osoba asekurująca musi zachować maksymalną uwagę dlatego nie wolno jej w tym przeszkadzać. Uczniowie oraz osoby niedoświadczone w asekuracji powinny stosować dodatkową asekurację (osoba trzecia trzymająca linę za przyrządem asekuracyjnym).
11. Osoba wspinająca się może ważyć **maksymalnie 1,5 raz więcej niż osoba asekurująca!**
12. Wspinający powinien trzymać się linii prostej pod górnym punktem asekuracyjnym (± 1,5 m), tak aby w przypadku odpadnięcia uniknąć ruchu wahadłowego i możliwości potłuczeń.
13. Liny używane do asekuracji powinny być mocowane zawsze za pomocą karabinka (układ indywidualnej asekuracji górnej) lub ekspresu (w punktach asekuracyjnych).