

Zarządzenie nr 36/2020
Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Czeladzi
z dnia 8 czerwca 2020r.

w sprawie wprowadzenia do użytku Regulaminu korzystania z sali fitness w MOPS w Czeladzi

Na podstawie: § 7 Uchwały Rady Miejskiej Nr VII/126/2015 z dnia 26 marca 2015r. w sprawie nadania statutu Miejskiemu Ośrodkowi Pomocy Społecznej w Czeladzi z późn. zm. oraz § 3 Regulaminu Organizacyjnego Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej wprowadzonego w życie Zarządzeniem nr 10/2020 Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Czeladzi z dnia 26 lutego 2020r. z późn. zm.

Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Czeladzi
zarządza, co następuje:

- § 1. Wprowadza się do stosowania Regulamin korzystania z sali fitness w MOPS w Czeladzi, stanowiący załącznik do niniejszego Zarządzenia.
- § 2. Nadzór nad realizacją Zarządzenia, powierzam Konsultantom.
- § 3. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Dyrektor
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej
w Czeladzi
mgr Aneta Józwin - Rybska

Regulamin korzystania z sali fitness

1. Z sali fitness mogą korzystać:

- a) osoby dorosłe,
- b) dzieci pod nadzorem, z zastrzeżeniem pkt. 2 niniejszego regulaminu
 - rodzica
 - wychowawcy lub prowadzącego zajęcia

2. Z sprzętu do ćwiczeń siłowych korzystać mogą wyłącznie:

- osoby pełnoletnie
- podpisały oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych.

3. Korzystanie z sali fitness jest dobrowolne i odbywa się na własną odpowiedzialność osób korzystających.

4. Ćwiczenie osób dorosłych odbywają się bez nadzoru.

5. Korzystający przed rozpoczęciem ćwiczeń ma obowiązek zapoznania się z instrukcją BHP korzystania z Sali fitness, stanowiącą załącznik do niniejszego regulaminu.

6. Korzystający przed rozpoczęciem ćwiczenia winien upewnić się, czy sprzęt z którego zamierza korzystać jest sprawny.

7. Na salę można wносить tylko niezbędne przedmioty.

8. Z urządzeń można korzystać wyłącznie zgodnie z ich przeznaczeniem.

9. Za usterki i szkody powstałe w efekcie korzystania z wyposażenia sali fitness niezgodnie z jego przeznaczeniem korzystający ponosi odpowiedzialność majątkową.

10. Zabrania się:

- wnoszenia odzieży wierzchniej na salę,
- wnoszenia na salę napojów w szklankach, filiżankach, kubkach itp. (tylko zakręcone butelki i bidony z tworzyw sztucznych),
- przepychania się i biegania,
- pozostawiania na podłodze wolno leżącego sprzętu sportowego np. hantli.

11. Po zakończeniu ćwiczeń należy uporządkować stanowisko.

12. Za wszelkie uszkodzenia sprzętu spowodowane nieprzestrzeganiem regulaminu sali fitness lub instrukcji BHP odpowiada korzystający z sali.

13. Celowe uszkodzenie sprzętu spowoduje obciążenie kosztami (naprawy lub zakupu nowego sprzętu) uczestnika zajęć.

14. Korzystający zostają zapoznani z niniejszym regulaminem oraz przepisami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy na siłowni.

15. Regulamin niniejszy obowiązuje wszystkich korzystających z Sali fitness.

.....
Dyrektor MOPS

I N S T R U K C J A BHP

podczas korzystania z sali fitness

WYMOGI OGÓLNE

1. Codziennie przed udostępnieniem sali fitness korzystającym ochrona budynku sprawdza stan techniczny urządzeń.
2. Z sali fitness mogą korzystać:
 - a) osoby dorosłe,
 - b) dzieci pod nadzorem, z zastrzeżeniem pkt. 2 niniejszego regulaminu
 - rodzica,
 - wychowawcy lub prowadzącego zajęcia.
3. Z sprzętu do ćwiczeń siłowych korzystać mogą wyłącznie:
 - osoby pełnoletnie,
 - podpisały oświadczeniem o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych.
4. Ćwiczenia osób dorosłych odbywają się bez nadzoru i na własną odpowiedzialność osoby korzystającej z Sali.
5. Wstęp na sale i ćwiczenia możliwe są tylko w stroju sportowym (koszulka, spodenki, dres, obuwie sportowe).

ZASADY I SPOSOBY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z SIŁOWNI

1. Przed użyciem sprzętu sportowego sprawdzić czy jego stan techniczny nie budzi zastrzeżeń.
2. Szczególną uwagę należy zwracać na stan techniczny linek stalowych i mechanizmów służących do udźwignięcia ciężarów.
3. Wszystkie usterki sprzętu zgłaszać natychmiast ochronie budynku.
4. Dostosować obciążenie do swoich możliwości.
5. Rozlane płyny, napoje oraz ślady potu na podłodze natychmiast usuwać.
6. Należy zachować bezpieczną odległość od innych ćwiczących.
7. Drobną sprzęt sportowy np. hantle odkładać na miejsce zaraz po zakończeniu ćwiczenia.
8. W razie wątpliwości lub niejasności dotyczących obsługi sprzętu sportowego skonsultować się z ochroną budynku.
9. Wszystkie urządzenia siłowni oraz sprzęt mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem.
10. Wszelkie uszkodzenia sprzętu i przyrządów należy zgłaszać ochronie budynku.
11. Uszkodzony sprzęt powinien być usunięty z sali fitness, a jeśli jest to niemożliwe to powinien zostać wyłączony z użytkowania i oznakowany jako nie nadający się do użycia.
12. Bezwzględnie zachować czystość na sali.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

1. Zabrania się rozkręcać i zmieniać ustawienia sprzętu.
2. Zabrania się wieszania ubrań, rękawiczek, plecaków itp. na urządzeniach do ćwiczeń.
3. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych, wyłączonych z użytkowania.
4. Zabrania się zdejmowania z urządzeń oznaczeń informujących o wyłączeniu z użytkowania.
5. Zabrania się biegania, z wyjątkiem ćwiczeń prowadzonych przez wychowawcę lub prowadzącego zajęcia.
6. Zabrania się palenia tytoniu i tzw. papierosów elektronicznych.
7. Zabrania się spożywania alkoholu.

CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU ĆWICZEŃ

1. Po zakończeniu ćwiczenia należy sprzątnąć i uporządkować sprzęt.
2. Sprawdzić stan techniczny sprzętu. Ewentualne usterki zgłosić ochronie budynku.
3. Po zakończeniu zajęć na sali ochrona budynku sprawdza stan techniczny urządzeń.

DZIAŁANIA W PRZYPADKU AWARII LUB WYPADKU

1. Niezwłocznie poinformować ochronę budynku.
2. Poszkodowanemu udzielić pierwszej pomocy i jeśli to konieczne wezwać Pogotowie Ratunkowe.

Opracował	Zatwierdził
SPECJALISTA ds. Bezpieczeństwa i Higieny Pracy Tomasz Blacha 30.05.2020 r. Data i podpis	Dyrektor MOPS w Czeladzi Aneta Józwin - Rybska 30.05.2020 r. Data i podpis