**Regulamin korzystania z urządzeń siłowni zewnętrznej**

**na terenie Szkoły Podstawowej nr 88 w Gdańsku**

1. Wszystkie urządzenia są przeznaczone dla dorosłych i dzieci od 14 roku życia.
2. Dzieci od 14 roku życia mogą korzystać z urządzeń tylko pod opieką dorosłych.
3. Urządzenia są przeznaczone do treningu rekreacyjnego.
4. Ćwiczenia należy wykonywać zgodnie z instrukcją przymocowaną na każdym urządzeniu, a ich intensywność należy dopasować do indywidualnej kondycji.
5. Z powodu nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu mogą występować kontuzje i urazy zdrowia.
6. Siłownia czynna jest przez cały rok, w okresie letnim w godzinach: 8.00 - 20.00, od września do maja w godzinach: 8.00 - 18.00 z wyłączeniem czasu przeznaczonego na lekcje wychowania fizycznego
7. Na terenie siłowni zabronione jest :
* Gra w piłkę
* Jazda na rowerze, rolkach, deskorolkach
* Wspinanie się na urządzenia
* Wprowadzanie zwierząt
* Spożywanie używek