

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SALI TANECZNO- RUCHOWEJ CENTRUM SPORTOWEGO UNIwersytetu GDAŃSKIEGO (CS UG)

obowiązuje od dnia 1 października 2026 r.

1. Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa zasady korzystania z Sali Taneczno-Ruchowej Centrum Sportowego Uniwersytetu Gdańskiego, zwanej dalej „Salą Taneczno-Ruchową”, zlokalizowanej przy ul. Wita Stwosza 47 w Gdańsku, przez pracowników, klientów, gości oraz inne osoby przebywające na jej terenie.
2. Jednostką odpowiedzialną za Salę Taneczno-Ruchową jest Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Gdańskiego, zwane dalej „CWFiS”.
3. Dyrektorem CWFiS jest Tomasz Aftański.
4. Sala Taneczno-Ruchowa jest przeznaczona do prowadzenia zajęć rytmicznych i taneczno-ruchowych przy muzyce, ćwiczeń na stepach, zajęć rozciągających i gimnastycznych oraz innych form ruchu, z wykorzystaniem małych przyborów, w szczególności hantli o masie 0,5 kg, platform BOSU, gum oporowych, mat, wałków, dysków gimnastycznych i piłek.
5. Celem regulaminu jest zapewnienie bezpiecznego, sprawnego i zgodnego z przeznaczeniem użytkowania Sali Taneczno-Ruchowej, ochrona zdrowia i życia osób w niej przebywających oraz ochrona mienia.
6. Wejście do Sali Taneczno-Ruchowej oznacza akceptację niniejszego regulaminu oraz obowiązek stosowania się do poleceń instruktorów, nauczycieli akademickich, trenerów i obsługi CWFiS.

2. Zasady korzystania z Sali Taneczno-Ruchowej

1. Z Sali Taneczno-Ruchowej można korzystać wyłącznie zgodnie z jej przeznaczeniem, obowiązującym harmonogramem, rezerwacją oraz zasadami bezpieczeństwa.
2. Zajęcia oraz korzystanie z Sali Taneczno-Ruchowej odbywają się w godzinach 6:30–22:00, zgodnie z harmonogramem, rezerwacją lub odrębną decyzją CWFiS.
3. Podczas zajęć rozciągających, gimnastycznych i innych form ruchu dopuszcza się ćwiczenie bez obuwia, jeżeli prowadzący tak zdecyduje.

4. Zabrania się pozostawiania przedmiotów w przejściach, przy lustrach, urządzeniach nagłaśniających oraz w strefie ćwiczeń.
5. Dzieci i osoby wymagające opieki mogą przebywać w Sali Taneczno-Ruchowej wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej lub uprawnionego opiekuna, jeżeli charakter zajęć lub usługi na to pozwala.
6. Osoby korzystające z Sali Taneczno-Ruchowej są zobowiązane do zachowania porządku, poszanowania mienia oraz niezakłócania ćwiczeń innych osób.

3. Zdrowie i bezpieczeństwo

1. Każda osoba korzystająca z Sali Taneczno-Ruchowej jest zobowiązana dostosować rodzaj i intensywność ćwiczeń do swojego stanu zdrowia, kondycji, umiejętności i samopoczucia.
2. Osoby z chorobami przewlekłymi, urazami, dolegliwościami układu krążenia, ciąża lub innymi okolicznościami mogącymi wpływać na bezpieczeństwo ćwiczeń powinny przed udziałem w zajęciach skonsultować się z lekarzem i poinformować prowadzącego o istotnych ograniczeniach.
3. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy wykonać rozgrzewkę, a intensywność wysiłku zwiększać stopniowo.
4. W przypadku bólu, duszności, zawrotów głowy, nudności, osłabienia lub innych niepokojących objawów należy natychmiast przerwać ćwiczenia i poinformować prowadzącego lub obsługę CWFIS.
5. Zabrania się korzystania z Sali Taneczno-Ruchowej osobom znajdującym się pod wpływem alkoholu, środków odurzających lub innych substancji ograniczających sprawność psychofizyczną.
6. Wszelkie zauważone usterki, uszkodzenia sprzętu, wypadki i zagrożenia należy niezwłocznie zgłosić prowadzącemu lub obsłudze CWFIS. Uszkodzonego sprzętu nie wolno używać ani samodzielnie naprawiać.
7. Zabrania się blokowania dróg ewakuacyjnych, wyjść awaryjnych oraz dostępu do gaśnic, hydrantów, apteczek, wyłączników prądu i innych urządzeń bezpieczeństwa.

4. Higiena i porządek

1. Podczas ćwiczeń należy korzystać z ręcznika oraz w przypadku ćwiczeń na podłodze, z własnej lub udostępnionej maty zgodnie z zasadami obowiązującymi w Sali Taneczno-Ruchowej.
2. Po zakończeniu treningu użytkownik jest zobowiązany zdezynfekować sprzęt, matę i inne powierzchnie, z którymi miał kontakt, przy użyciu środków udostępnionych w Sali Taneczno-Ruchowej.
3. Do Sali Taneczno-Ruchowej można wносить wyłącznie napoje w zamykanych, nietłukących się pojemnikach. Zabrania się spożywania posiłków oraz używania naczyń szklanych.
4. Rozlane płyny należy niezwłocznie usunąć lub zgłosić obsłudze ze względu na ryzyko poślizgnięcia.

5. Po zakończeniu ćwiczeń wszystkie przybory należy odłożyć w wyznaczone miejsce i uporządkować.
6. Zabrania się palenia tytoniu, używania papierosów elektronicznych oraz pozostawiania odpadów.

5. Zajęcia rytmiczne i taneczno-ruchowe przy muzyce

1. 1. Zajęcia rytmiczne i taneczno-ruchowe odbywają się pod nadzorem prowadzącego i zgodnie z jego poleceniami.
2. 2. Przed rozpoczęciem zajęć należy zapewnić wolną przestrzeń do wykonywania kroków, obrotów, podskoków i innych elementów ruchowych oraz usunąć z podłogi przedmioty mogące powodować potknięcie.
3. 3. Tempo, zakres ruchu i intensywność ćwiczeń należy dostosować do własnych możliwości, kondycji i umiejętności oraz wskazówek prowadzącego.
4. 4. Podczas ruchu przy muzyce należy zachować bezpieczną odległość od innych uczestników, luster, ścian, sprzętu nagłaśniającego i pozostałego wyposażenia.
5. 5. Zabrania się wykonywania niekontrolowanych skoków, obrotów, podnoszeń lub figur akrobatycznych bez polecenia i asekuracji prowadzącego.
6. 6. Głośność muzyki ustala prowadzący w sposób umożliwiający usłyszenie poleceń, komunikatów alarmowych i sygnałów ostrzegawczych.

6. Zajęcia rozciągające i gimnastyczne

7. 1. Zajęcia rozciągające i gimnastyczne odbywają się zgodnie z programem zajęć oraz poleceniami prowadzącego.
8. 2. Maty i przybory należy rozłożyć w miejscach wskazanych przez prowadzącego, z zachowaniem odstępu umożliwiającego bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.
9. 3. Zakres ruchu, poziom trudności i wariant ćwiczenia należy dostosować do własnych możliwości; nie należy wykonywać ruchów powodujących ból.
10. 4. Ćwiczenia rozciągające należy wykonywać płynnie, bez gwałtownego pogłębiania pozycji i sprężynowania, chyba że prowadzący zastosuje inną bezpieczną metodę treningową.
11. 5. Podczas ćwiczeń równoważnych i gimnastycznych należy zachować szczególną ostrożność oraz wolną przestrzeń wokół stanowiska.
12. 6. Po zakończeniu zajęć maty i przybory należy zdezynfekować oraz odłożyć w wyznaczone miejsce.

7. Stepy i platformy BOSU

13. 1. Przed użyciem należy sprawdzić stabilność, czystość i stan techniczny stepu lub platformy BOSU. Sprzętu uszkodzonego nie wolno używać.
14. 2. Step należy ustawić na równej, suchej i nieśliskiej powierzchni; podwyższenia muszą być prawidłowo zamocowane, a wysokość dostosowana do możliwości uczestnika i charakteru zajęć.

15. 3. Podczas zajęć rytmicznych na stepach należy zachować kierunek ruchu oraz odstęp wskazany przez prowadzącego i stawiać całą stopę na platformie.
16. 4. Zabrania się przestawiania stepu lub platformy BOSU w trakcie wykonywania sekwencji ruchowej.
17. 5. Platformy BOSU należy wykorzystywać w wolnej strefie, z dala od luster i twardych przedmiotów; w razie potrzeby należy korzystać z asekuracji prowadzącego.
18. 6. Po zakończeniu ćwiczeń sprzęt należy zdezynfekować i odłożyć w wyznaczone miejsce.

8. Hantle 0,5 kg, gumy i inne małe przybory

19. 1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy sprawdzić stan hantli o masie 0,5 kg, gum oporowych oraz innych małych przyborów i używać ich wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem oraz poleceniami prowadzącego.
20. 2. Hantle należy trzymać pewnie, wykonywać ruchy w sposób kontrolowany i zachować bezpieczną odległość od innych osób, luster, ścian i wyposażenia.
21. 3. Zabrania się rzucania hantlami, toczenia ich po sali, przekazywania podczas ruchu oraz odkładania w przejściach lub poza wyznaczonym miejscem.
22. 4. Gумы oporowe należy sprawdzić pod kątem pęknięć i zużycia, prawidłowo zamocować oraz kierować z dala od twarzy i innych osób. Nie wolno puszczać napiętej gumy w sposób niekontrolowany.
23. 5. Dyski gimnastyczne, piłki, wałki i inne przybory należy stosować na stabilnym podłożu, z zachowaniem odstępu od pozostałych uczestników.
24. 6. Po zakończeniu ćwiczeń wszystkie wykorzystane przybory należy zdezynfekować i odłożyć w wyznaczone miejsce.

9. Lustra, muzyka i utrwalanie wizerunku

1. Lustra służą do kontroli techniki wykonywanych ćwiczeń. Należy zachować od nich bezpieczną odległość, szczególnie podczas ćwiczeń dynamicznych, z hantlami, na stepach, platformach BOSU i z wykorzystaniem innych małych przyborów.
2. Zabrania się opierania o lustra, dotykania ich sprzętem oraz ustawiania przy nich hantli, stepów, platform BOSU, piłek, bidonów i innych przedmiotów.
3. Uszkodzenie, pęknięcie lub niestabilność lustra należy natychmiast zgłosić obsłudze i nie zbliżać się do zagrożonej strefy.
4. Podczas zajęć głośność i dobór muzyki ustalają prowadzący. Muzyka nie może uniemożliwiać usłyszenia poleceń, komunikatów alarmowych ani sygnałów ostrzegawczych.
5. Poza zajęciami muzyki z własnych urządzeń należy słuchać przez słuchawki, z zachowaniem możliwości reagowania na komunikaty bezpieczeństwa.
6. Fotografowanie i nagrywanie innych osób wymagają ich zgody, a podczas zajęć również zgody prowadzącego lub CWFİS.

10. Ewakuacja i sytuacje awaryjne

1. W przypadku pożaru, alarmu, awarii technicznej, zagrożenia zdrowia lub życia albo innej sytuacji nadzwyczajnej należy natychmiast przerwać ćwiczenia, odłożyć sprzęt w sposób niestworzący dodatkowego zagrożenia, zachować spokój i stosować się do poleceń osób kierujących ewakuacją.
2. Ewakuacja odbywa się najkrótszą dostępną, oznakowaną drogą ewakuacyjną do wyznaczonego miejsca zbiórki.
3. Zabrania się powrotu do Sali Taneczno-Ruchowej przed uzyskaniem zgody osoby kierującej akcją lub właściwych służb.
4. Po zauważeniu pożaru lub innego bezpośredniego zagrożenia należy niezwłocznie powiadomić obsługę CWFIS oraz w razie potrzeby, właściwe służby ratunkowe pod numerem alarmowym 112.

11. Odpowiedzialność za mienie i przestrzeganie regulaminu

1. Wyposażenie Sali Taneczno-Ruchowej należy użytkować zgodnie z przeznaczeniem, instrukcjami oraz poleceniami prowadzącego i obsługi.
2. Użytkownik ponosi odpowiedzialność za szkody wyrządzone z własnej winy, w szczególności wynikające z niewłaściwego korzystania ze sprzętu lub niestosowania się do zasad bezpieczeństwa.
3. Za rzeczy osobiste pozostawione bez nadzoru Uniwersytet Gdański nie ponosi odpowiedzialności, chyba że przepisy prawa stanowią inaczej.
4. Osoby naruszające regulamin, zakłócające porządek lub stwarzające zagrożenie mogą zostać poproszone o przerwanie ćwiczeń i opuszczenie Sali Taneczno-Ruchowej.

12. Postanowienia końcowe

1. Regulamin wchodzi w życie z dniem 1 października 2026 r.
2. Uniwersytet Gdański jako zarządca Sali Taneczno-Ruchowej zastrzega sobie prawo do aktualizacji regulaminu, w szczególności w przypadku zmian organizacyjnych, technicznych, prawnych lub dotyczących bezpieczeństwa.
3. W sprawach nieuregulowanych niniejszym regulaminem zastosowanie mają obowiązujące przepisy prawa, Statut Uniwersytetu Gdańskiego, Regulamin Organizacyjny Uniwersytetu Gdańskiego, Regulamin Pracy Uniwersytetu Gdańskiego, właściwe zarządzenia Rektora lub Kanclerza oraz decyzje zarządcy Sali Taneczno-Ruchowej.
4. Osobą odpowiedzialną za wdrożenie, komunikację i bieżące stosowanie regulaminu jest Dyrektor CWFIS Tomasz Aftański lub osoba przez niego wyznaczona.
5. Zatwierdził: Data:
6.

SALA TANECZNO-RUCHOWA CENTRUM SPORTOWEGO UNIwersytetu Gdańskiego

ul. Wita Stwosza 47, Gdańsk

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

GODZINY KORZYSTANIA: 6:30–22:00

1. Wejście do Sali Taneczno-Ruchowej oznacza akceptację regulaminu i obowiązek stosowania się do poleceń prowadzącego oraz obsługi.
2. Ćwicz w czystym stroju sportowym i czystym obuwiu zmiennym; bez obuwia wyłącznie za zgodą prowadzącego.
3. Przed użyciem sprawdź sprzęt. Usterki, uszkodzenia i zagrożenia natychmiast zgłaszaj obsłudze.
4. Używaj ręcznika, a po ćwiczeniach zdezynfekuj matę i wykorzystany sprzęt.
5. Hantle 0,5 kg trzymaj pewnie i odkładaj bez rzucania; nie przekazuj ich innym osobom podczas ruchu.
6. Stepy i platformy BOSU ustawiaj na stabilnym podłożu, z dala od luster i innych osób.
7. Przed użyciem gum sprawdź ich stan. Nie puszczaj napiętej gumy w sposób niekontrolowany.
8. Podczas zajęć przy muzyce zachowuj bezpieczną odległość od innych uczestników i wykonuj polecenia prowadzącego.
9. Podczas jogi i pilatesu dostosuj zakres ruchu do swoich możliwości i przerwij ćwiczenie powodujące ból.
10. Zachowaj bezpieczną odległość od luster. Nie opieraj się o nie i nie odkładaj przy nich sprzętu.
11. W razie bólu, duszności, zawrotów głowy lub osłabienia natychmiast przerwij ćwiczenia i powiadom prowadzącego albo obsługę.
12. Nie blokuj dróg ewakuacyjnych, wyjść awaryjnych ani dostępu do sprzętu bezpieczeństwa.

NUMER ALARMOWY: 112

PEŁNY REGULAMIN JEST DOSTĘPNY NA STRONIE CWFIS