

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SALI CARDIO CENTRUM SPORTOWEGO UNIWERSYTETU GDAŃSKIEGO (CS UG)

obowiązuje od dnia 1 października 2026 r.

1. Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa zasady korzystania z Sali Cardio Centrum Sportowego Uniwersytetu Gdańskiego, zwanej dalej „Salą Cardio”, zlokalizowanej przy ul. Wita Stwosza 47 w Gdańsku, przez pracowników, klientów, gości oraz inne osoby przebywające na jej terenie.
2. Jednostką odpowiedzialną za Salę Cardio jest Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Gdańskiego, zwane dalej „CWFiS”.
3. Dyrektorem CWFiS jest Tomasz Aftański.
4. Sala Cardio jest przeznaczona do treningu na bieżniach, orbitreku, schodach treningowych, ergometrach narciarskich SkiErg i ergometrach wioślarskich oraz do zajęć grupowych na stepach, w tym zajęć prowadzonych przy lustrach z wykorzystaniem muzyki.
5. Celem regulaminu jest zapewnienie bezpiecznego, sprawnego i zgodnego z przeznaczeniem użytkowania Sali Cardio, ochrona zdrowia i życia osób w niej przebywających oraz ochrona mienia.
6. Wejście do Sali Cardio oznacza akceptację niniejszego regulaminu oraz obowiązek stosowania się do poleceń instruktorów, nauczycieli akademickich, trenerów i obsługi CWFiS.

2. Zasady korzystania z Sali Cardio

1. Z Sali Cardio można korzystać wyłącznie zgodnie z jej przeznaczeniem, obowiązującym harmonogramem, rezerwacją oraz zasadami bezpieczeństwa.
2. Zajęcia oraz korzystanie z Sali Cardio odbywają się w godzinach 6:30–22:00, zgodnie z harmonogramem, rezerwacją lub odrębną decyzją CWFiS.
3. W Sali Cardio obowiązują czysty strój sportowy oraz czyste obuwie zmienne, przeznaczone do użytkowania w obiektach sportowych, z podeszwą niepozostawiającą śladów.

4. Rzeczy osobiste należy pozostawić w szatni albo w innym miejscu wskazanym przez obsługę. Zabrania się pozostawiania przedmiotów w przejściach oraz przy urządzeniach.
5. Dzieci i osoby wymagające opieki mogą przebywać w Sali Cardio wyłącznie pod nadzorem osoby dorosłej lub uprawnionego opiekuna, jeżeli charakter zajęć lub usługi na to pozwala.
6. Osoby korzystające z Sali Cardio są zobowiązane do zachowania porządku, poszanowania mienia oraz niezakłócania treningu innych osób.

3. Zdrowie i bezpieczeństwo

1. Każda osoba korzystająca z Sali Cardio jest zobowiązana dostosować rodzaj i intensywność ćwiczeń do swojego stanu zdrowia, kondycji, umiejętności i samopoczucia.
2. Osoby z chorobami przewlekłymi, urazami, dolegliwościami układu krążenia lub innymi przeciwwskazaniami do wysiłku powinny przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultować się z lekarzem.
3. Przed rozpoczęciem treningu 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 instruktora lub obsługę CWFIS.
5. Zabrania się korzystania z Sali Cardio 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 instruktorowi lub obsłudze CWFIS. Uszkodzonego urządzenia 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.
2. Po zakończeniu treningu użytkownik jest zobowiązany zdezynfekować powierzchnie urządzenia lub stepu, z którymi miał kontakt, przy użyciu środków udostępnionych w Sali Cardio.
3. Do Sali Cardio 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. Zabrania się palenia tytoniu, używania papierosów elektronicznych oraz pozostawiania odpadów.

5. Korzystanie z urządzeń cardio

1. Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się z instrukcją obsługi urządzenia, sprawdzić jego stan oraz prawidłowo dostosować ustawienia do użytkownika.
2. Urządzenia wolno wykorzystywać wyłącznie zgodnie z ich przeznaczeniem. Zabrania się samodzielnego przestawiania, rozkręcania, modyfikowania lub naprawiania sprzętu.
3. Nie wolno wchodzić na urządzenie ani schodzić z niego, gdy jego elementy nadal się poruszają. Po zakończeniu ćwiczeń urządzenie należy zatrzymać i pozostawić w bezpiecznym ustawieniu.
4. Należy zachować bezpieczną odległość od urządzeń używanych przez inne osoby, w szczególności od taśm bieżni, pedałów, stopni, przesuwanych siedzisk, linek i uchwytów.
5. W czasie zwiększonego zainteresowania maksymalny czas korzystania z jednego urządzenia wynosi 30 minut, jeżeli inne osoby oczekują na dostęp.
6. Zabrania się rezerwowania urządzeń przez pozostawianie na nich ręczników, bidonów lub innych przedmiotów.

6. Szczególne zasady korzystania ze sprzętu

1. Bieżnie: przed uruchomieniem należy stanąć na bocznych podestach, rozpocząć od małej prędkości oraz korzystać z klucza bezpieczeństwa, jeżeli urządzenie jest w niego wyposażone.
2. Orbitrek i schody treningowe: podczas wchodzenia, schodzenia i ćwiczeń należy korzystać z uchwytów oraz zachować szczególną ostrożność.
3. SkiErg: przed treningiem należy sprawdzić uchwyty i linki oraz zachować wolną przestrzeń wokół urządzenia. Uchwytów nie wolno puszczać w sposób niekontrolowany.
4. Ergometr wioślarski: przed rozpoczęciem ćwiczeń należy prawidłowo ustawić stopy i zapiąć paski. Rączkę należy odkładać w wyznaczone miejsce, bez gwałtownego puszczenia.

7. Zajęcia grupowe na stepach

1. Zajęcia na stepach odbywają się pod nadzorem instruktora, nauczyciela akademickiego lub trenera i zgodnie z jego poleceniami.
2. Przed rozpoczęciem zajęć należy sprawdzić stabilność stepu, prawidłowe zamocowanie podwyższeń oraz stan powierzchni antypoślizgowej.
3. Step należy ustawić w miejscach wskazanych przez prowadzącego, z zachowaniem odstępu umożliwiającego swobodne i bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.
4. Nie wolno ustawiać stepów bezpośrednio przy lustrach, urządzeniach, ścianach, drzwiach ani na drogach ewakuacyjnych.
5. Wysokość stepu i intensywność ćwiczeń należy dostosować do poziomu sprawności oraz wskazówek prowadzącego.

6. Zabrania się wykonywania niesygnalizowanych skoków, samodzielnego zmieniania układu ćwiczeń oraz korzystania ze stepu niezgodnie z poleceniami prowadzącego.
7. Po zakończeniu zajęć stepy i podwyższenia należy zdezynfekować i odłożyć w wyznaczone miejsce.

8. Lustra, muzyka i utrwalanie wizerunku

1. Lustra służą do kontroli techniki wykonywanych ćwiczeń. Należy zachować od nich bezpieczną odległość, zwłaszcza podczas ćwiczeń dynamicznych i zajęć na stepach.
2. Zabrania się opierania o lustra, dotykania ich sprzętem oraz ustawiania przy nich 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 ustala 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 wymaga ich zgody, a podczas zajęć również zgody prowadzącego lub CWFIS.

9. Ewakuacja i sytuacje awaryjne

1. W przypadku pożaru, alarmu, awarii technicznej, zagrożenia zdrowia lub życia albo innej sytuacji nadzwyczajnej należy natychmiast przerwać ćwiczenia, zachować spokój i stosować się do komunikatów oraz poleceń osób kierujących ewakuacją.
2. Ewakuacja odbywa się najkrótszą dostępną, oznakowaną drogą ewakuacyjną do wyznaczonego miejsca zbiórki.
3. Zabrania się powrotu do Sali Cardio 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.

10. Odpowiedzialność za mienie i przestrzeganie regulaminu

1. Wyposażenie Sali Cardio 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 Cardio.

11. Postanowienia końcowe

1. Regulamin wchodzi w życie z dniem 1 października 2026 r.
2. Uniwersytet Gdański jako zarządca Sali Cardio 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 Cardio.
4. Osobą odpowiedzialną za wdrożenie, komunikację i bieżące stosowanie regulaminu jest Dyrektor CWFIS Tomasz Aftański lub osoba przez niego wyznaczona.
5. Zatwierdził: Data:

.....

SALA CARDIO CENTRUM SPORTOWEGO UNIwersytetu Gdańskiego

ul. Wita Stwosza 47, Gdańsk

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

GODZINY KORZYSTANIA: 6:30–22:00

1. Wejście do Sali Cardio oznacza akceptację regulaminu i obowiązek stosowania się do poleceń prowadzącego oraz obsługi.
2. Ćwicz wyłącznie w czystym stroju sportowym i czystym obuwiu zmiennym z podeszwą niepozostawiającą śladów.
3. Korzystaj ze sprzętu zgodnie z przeznaczeniem i instrukcją. Usterki oraz zagrożenia natychmiast zgłaszaj obsłudze.
4. Używaj ręcznika, a po treningu zdezynfekuj urządzenie lub step.
5. Na bieżni rozpocznij od małej prędkości i używaj klucza bezpieczeństwa, jeżeli urządzenie jest w niego wyposażone.
6. Nie puszczaj gwałtownie uchwytów SkiErg ani rączki ergometru wioślarskiego.
7. Stepy ustawiaj wyłącznie w miejscu wskazanym przez prowadzącego, z dala od luster, urządzeń i dróg ewakuacyjnych.
8. Zachowaj bezpieczną odległość od luster. Nie opieraj się o nie i nie dotykaj ich sprzętem.
9. Muzyka nie może zagłuszać poleceń ani komunikatów alarmowych. Poza zajęciami korzystaj ze słuchawek.
10. W razie bólu, duszności, zawrotów głowy lub osłabienia natychmiast przerwij ćwiczenia i powiadom prowadzącego albo obsługę.
11. Nie blokuj dróg ewakuacyjnych, wyjść awaryjnych ani dostępu do sprzętu bezpieczeństwa.
12. Fotografowanie i nagrywanie innych osób wymaga ich zgody, a podczas zajęć również zgody prowadzącego lub CWFis.

NUMER ALARMOWY: 112

PEŁNY REGULAMIN JEST DOSTĘPNY NA STRONIE CWFIS