

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

obowiązuje od dnia 1 października 2026 r.

1. Postanowienia ogólne

1. Regulamin określa zasady korzystania z Sali Fitness Centrum Sportowego Uniwersytetu Gdańskiego, zwanej dalej „Salą Fitness”, zlokalizowanej przy ul. Wita Stwosza 47 w Gdańsku, przez pracowników, klientów, gości oraz inne osoby przebywające na jej terenie.
2. Jednostką odpowiedzialną za Salę Fitness jest Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu Gdańskiego, zwane dalej „CWFiS”.
3. Dyrektorem CWFiS jest Tomasz Aftański.
4. Sala Fitness jest przeznaczona do zajęć i ćwiczeń z wykorzystaniem hantli, stepów, wałków, platform BOSU, dysków gimnastycznych, piłek Fit Ball, gum oporowych, systemu TRX oraz małych gryfów z obciążeniami, a także do prowadzenia zajęć jogi, pilatesu i innych form fitness.
5. Celem regulaminu jest zapewnienie bezpiecznego, sprawnego i zgodnego z przeznaczeniem użytkowania Sali Fitness, ochrona zdrowia i życia osób w niej przebywających oraz ochrona mienia.
6. Wejście do Sali Fitness oznacza akceptację niniejszego regulaminu oraz obowiązek stosowania się do poleceń instruktorów, nauczycieli akademickich, trenerów i obsługi CWFiS.

2. Zasady korzystania z Sali Fitness

1. Z Sali Fitness można korzystać wyłącznie zgodnie z jej przeznaczeniem, obowiązującym harmonogramem, rezerwacją oraz zasadami bezpieczeństwa.
2. Zajęcia oraz korzystanie z Sali Fitness odbywają się w godzinach 6:30–22:00, zgodnie z harmonogramem, rezerwacją lub odrębną decyzją CWFiS.
3. W Sali Fitness obowiązują czysty strój sportowy oraz czyste obuwie zmienne z podeszwą niepozostawiającą śladów. Podczas jogi, pilatesu i innych zajęć dopuszcza się ćwiczenie bez obuwia, jeżeli prowadzący tak zdecyduje.

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

3. Zdrowie i bezpieczeństwo

1. Każda osoba korzystająca z Sali Fitness 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 Fitness 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 Fitness.
2. Po zakończeniu treningu użytkownik jest zobowiązany zdezynfekować sprzęt, matę i inne powierzchnie, z którymi miał kontakt, przy użyciu środków udostępnionych w Sali Fitness.
3. Do Sali Fitness 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 przyrządy należy odłożyć w wyznaczone miejsce, a obciążenia zdjąć z gryfów i uporządkować.
6. Zabrania się palenia tytoniu, używania papierosów elektronicznych oraz pozostawiania odpadów.

5. Zajęcia jogi i pilatesu

1. Zajęcia jogi i pilatesu odbywają się pod nadzorem prowadzącego i zgodnie z jego poleceniami.
2. Maty i przybory należy rozłożyć w miejscach wskazanych przez prowadzącego, z zachowaniem odstępu umożliwiającego bezpieczne wykonywanie ćwiczeń.
3. Poziom trudności, zakres ruchu i wariant ćwiczenia należy dostosować do własnych możliwości oraz wskazówek prowadzącego; nie należy wykonywać pozycji powodujących ból.
4. Wąłki, piłki Fit Ball, gumy i inne przybory należy sprawdzić przed użyciem i wykorzystywać wyłącznie w sposób wskazany przez prowadzącego.
5. Podczas ćwiczeń równoważnych i rozciągających należy zachować szczególną ostrożność oraz wolną przestrzeń wokół stanowiska.
6. Po zakończeniu zajęć maty i przybory należy zdezynfekować oraz odłożyć w wyznaczone miejsce.

6. Hantle, gryfy i obciążenia

1. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy sprawdzić stan hantli, gryfów, zacisków i obciążeń oraz dobrać ciężar odpowiedni do swoich możliwości.
2. Obciążenia na gryfie muszą być rozłożone symetrycznie i zabezpieczone zaciskami, jeżeli konstrukcja sprzętu tego wymaga.
3. Zabrania się rzucania hantlami, gryfami i obciążeniami, toczenia ich po sali oraz odkładania w miejscach do tego nieprzeznaczonych.
4. Ćwiczenia z obciążeniem należy wykonywać z zachowaniem bezpiecznej odległości od innych osób, luster, ścian i pozostałego sprzętu.
5. Nie wolno pozostawiać gryfów, hantli ani obciążeń w przejściach lub na podłodze poza wyznaczoną strefą odkładania.
6. Po zakończeniu ćwiczeń należy zdjąć obciążenia z gryfu i odłożyć wszystkie elementy na właściwe stojaki lub uchwyty.

7. Stepy, BOSU, dyski, piłki Fit Ball, wążki i gumy

1. Przed użyciem należy sprawdzić stabilność, czystość i stan techniczny stepu, BOSU, dysku, piłki, wążka lub gumy. Sprzętu uszkodzonego nie wolno używać.
2. Step należy ustawić na równej i suchej powierzchni; podwyższenia muszą być prawidłowo zamocowane, a wysokość dostosowana do możliwości użytkownika.
3. BOSU i dyski gimnastyczne należy wykorzystywać w wolnej strefie, z dala od luster i twardych przedmiotów; w razie potrzeby należy korzystać z asekuracji prowadzącego.

4. Piłkę Fit Ball należy dobrać do wzrostu i rodzaju ćwiczenia. Zabrania się siadania lub stawiania na piłce w sposób niezgodny z instrukcją albo poleceniem prowadzącego.
5. Gumy oporowe należy przed użyciem 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.
6. Wałki należy stosować na macie lub stabilnym podłożu, z zachowaniem odstępu od innych ćwiczących.
7. Po zakończeniu ćwiczeń sprzęt należy zdezynfekować i odłożyć w wyznaczone miejsce.

8. System TRX

1. Z systemu TRX można korzystać wyłącznie po zapoznaniu się z zasadami jego obsługi, pod nadzorem prowadzącego albo zgodnie z jego wyraźnym zezwoleniem.
2. Przed każdym użyciem należy sprawdzić taśmy, uchwyty, regulację długości oraz punkt mocowania. W przypadku zauważenia uszkodzenia nie wolno rozpoczynać ćwiczeń.
3. Należy upewnić się, że taśmy są prawidłowo zamocowane, a klamry i elementy regulacyjne zabezpieczone.
4. Ćwiczenia należy wykonywać w wyznaczonej strefie, z zachowaniem wolnej przestrzeni oraz bezpiecznej odległości od innych osób, luster i wyposażenia.
5. Stopień nachylenia ciała i obciążenie należy zwiększać stopniowo. Zabrania się skakania na taśmach, huśtania się, gwałtownego szarpania oraz używania systemu niezgodnie z przeznaczeniem.
6. Po zakończeniu ćwiczeń taśmy należy pozostawić w uporządkowanym i bezpiecznym położeniu wskazanym przez prowadzącego lub obsługę.

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 obciążeniem, na stepach, piłkach, BOSU i z wykorzystaniem TRX.
2. Zabrania się opierania o lustra, dotykania ich sprzętem oraz ustawiania przy nich hantli, gryfów, obciążeń, 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 CWFIS.

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 niestwarały 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 Fitness 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 Fitness 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 Fitness.

12. Postanowienia końcowe

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

5. Zatwierdził: Data:
.....

SALA FITNESS CENTRUM SPORTOWEGO UNIwersytetu Gdańskiego

ul. Wita Stwosza 47, Gdańsk

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY

GODZINY KORZYSTANIA: 6:30–22:00

1. Wejście do Sali Fitness 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, gryfy i obciążenia odkładaj bez rzucania; obciążenia zabezpieczaj i zdejmuj z gryfu po treningu.
6. Stepy, BOSU, dyski i piłki Fit Ball 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. TRX używaj po sprawdzeniu taśm i mocowania, w wyznaczonej strefie i zgodnie z poleceniami 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