

## METRYKA DOKUMENTU



<b>TYTUŁ:</b>	<b>REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI PŁYWALNI WODNIK W PANIÓWKACH</b>
<b>WERSJA:</b>	1.0
<b>PODSTAWA ZATWIERDZENIA:</b>	Uchwała Zarządu nr 3/2026 z dnia 29 stycznia 2026 r.

### DOKUMENTY POWIĄZANE I ZAŁĄCZNIKI

Symbol/Kod	Tytuł dokumentu / Załącznika
Załącznik nr 1	Instrukcja Bezpiecznego Korzystania z Urządzeń Treningowych
Załącznik nr 2	OŚWIADCZENIE / ZGODA OPIEKUNA PRAWNEGO na korzystanie z siłowni Pływalni Wodnik w Paniówkach
Załącznik nr 3	Procedura Postępowania z Materiałem Potencjalnie Zakaźnym
Dokument powiązany	Regulamin Ogólny Pływalni Wodnik

### HISTORIA ZMIAN

Data	Wersja	Opis wprowadzonej zmiany
29.01.2026	1.0	Nowa regulacja

# **REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI PŁYWALNI WODNIK W PANIÓWKACH**

## **§ 1.**

### **Postanowienia Ogólne**

1. Niniejszy Regulamin określa zasady korzystania z siłowni znajdującej się na terenie Pływalni Wodnik Sp. z o.o. w Paniówkach.
2. Siłownia jest czynna w godzinach otwarcia obiektu:
  - od poniedziałku do soboty w godz. 06:00 – 21:30;
  - niedziele w godz. 08:00 – 21:30;
  - w święta w godzinach otwarcia pływalni.
3. Maksymalna liczba osób przebywających jednocześnie na terenie siłowni wynosi 25 osób.
4. Przed skorzystaniem z siłowni każdy Użytkownik zobowiązany jest do zapoznania się z treścią niniejszego Regulaminu oraz Regulaminu Ogólnego Pływalni Wodnik, który pełni rolę nadrzędną.
5. Wejście na teren siłowni jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu i zobowiązaniem do przestrzegania jego postanowień.
6. Zarządca zastrzega sobie prawo do czasowego wyłączenia siłowni lub jej części z użytkowania dla klientów indywidualnych na potrzeby zajęć zorganizowanych lub prac konserwacyjnych, o czym poinformuje z wyprzedzeniem na stronie www oraz w recepcji/ kasie.

## **§ 2.**

### **Zasady Wstępu i Uprawnienia**

1. Prawo do samodzielnego korzystania z siłowni mają osoby, które ukończyły 18 rok życia.
2. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z siłowni na następujących zasadach:
  - 16 – 18 lat: mogą ćwiczyć samodzielnie po dostarczeniu pisemnej zgody opiekuna prawnego – Załącznik nr 1 do niniejszego regulaminu.
  - 14 – 16 lat: mogą ćwiczyć wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem opiekuna prawnego lub trenera/instruktora prowadzącego zorganizowane zajęcia.
  - Poniżej 14 roku życia: wstęp na siłownię jest zabroniony.
3. Pracownik recepcji/kasy ma prawo zażądać okazania dokumentu potwierdzającego wiek małoletniego Użytkownika w celu weryfikacji uprawnień do wstępu oraz sprawdzenia zgodności z przedłożoną zgodą opiekuna prawnego.
4. Podstawą wejścia jest posiadanie ważnego biletu, karnetu lub aktywnej karty programów sportowo-rekreacyjnych (systemy benefitowe), na podstawie których Użytkownik otrzymuje w kasie indywidualny kod dostępu do drzwi siłowni.
5. Kod dostępu uprawnia do jednorazowego lub terminowego wejścia. Zabrania się udostępniania kodu osobom trzecim oraz wpuszczania na teren siłowni osób nieuprawnionych.
6. Formalności związane z weryfikacją uprawnień (w tym rejestracja wizyt w systemach zewnętrznych partnerów) odbywają się w recepcji/ kasie.

## **§ 3.**

### **Zasady Bezpieczeństwa, Higieny i Ochrony Zdrowia**

1. Użytkownik zobowiązany jest do zmiany obuwia zewnętrznego na czyste obuwie sportowe (treningowe) przed wejściem na teren siłowni – zmiana powinna nastąpić w strefie lobby/szatni głównej.

2. Ze względów higienicznych, każdy ćwiczący zobowiązany jest do posiadania własnego ręcznika, który należy rozkładać na tapicerowanych elementach urządzeń podczas ćwiczeń.
3. Wprowadza się bezwzględny nakaz dezynfekcji urządzeń po każdym użyciu. Płyn do dezynfekcji oraz ręczniki papierowe udostępnia zarządca obiektu.
4. Na terenie siłowni obowiązuje całkowity zakaz:
  - palenia tytoniu, papierosów elektronicznych oraz spożywania alkoholu i środków odurzających;
  - przebywania pod wpływem alkoholu lub środków odurzających;
  - wnoszenia opakowań szklanych.
5. Butelki plastikowe po napojach oraz inne odpady komunalne należy wyrzucać wyłącznie do koszy na śmieci.
6. Gospodarka odpadami medycznymi i materiałami potencjalnie niebezpiecznymi:
  - a. Na terenie siłowni obowiązuje bezwzględny zakaz wnoszenia, używania oraz pozostawiania jakichkolwiek materiałów mogących stanowić odpad medyczny, w szczególności: igieł, strzykawek, lancetów, ampułek, testów diagnostycznych, zakrwawionych opatrunków lub innych przedmiotów mogących mieć kontakt z krwią lub płynami ustrojowymi.
  - b. Użytkownik, który z przyczyn zdrowotnych korzysta z leków lub sprzętu wymagającego iniekcji (np. insulina), zobowiązany jest do samodzielnego zabezpieczenia oraz zabrania powstałych odpadów poza teren obiektu. Siłownia nie prowadzi zbiórki ani utylizacji odpadów medycznych.
  - c. Pozostawienie na terenie siłowni jakiegokolwiek odpadu medycznego stanowi poważne naruszenie regulaminu i może skutkować:
    - natychmiastowym usunięciem z obiektu,
    - czasowym lub stałym zakazem korzystania z usług,
    - obciążeniem kosztami interwencji i utylizacji.
  - d. Personel sprzątający nie jest zobowiązany ani uprawniony do kontaktu z odpadami medycznymi. W przypadku zauważenia takiego odpadu pracownik lub użytkownik powinien niezwłocznie powiadomić obsługę recepcji.
  - e. Po otrzymaniu zgłoszenia obsługa obiektu wdraża Procedurę Postępowania z Materiałem Potencjalnie Zakaźnym, stanowiącą Załącznik nr 2 do niniejszego Regulaminu.
7. Na terenie siłowni obowiązuje kompletny strój sportowy (koszulka, spodenki/spodnie dresowe) oraz czyste obuwie zmienne z podeszwą przeznaczoną do wnętrza. Zabrania się ćwiczenia bez koszulki lub w obuwiu roboczym/zewnętrznym.

#### **§ 4.**

##### **Zasady Korzystania ze Sprzętu i Porządek**

1. Użytkownicy zobowiązani są do korzystania z urządzeń zgodnie z ich przeznaczeniem, instrukcją obsługi oraz z zachowaniem zasad bezpieczeństwa własnego i innych osób.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy sprawdzić stan techniczny urządzenia. Wszelkie usterki należy niezwłocznie zgłaszać obsłudze przed przystąpieniem do ćwiczeń.
3. Po zakończeniu ćwiczenia Użytkownik ma obowiązek:
  - odłożyć sprzęt (hantle, talerze, gryfy) na dedykowane stojaki;
  - zostawić stanowisko w należyтым porządku i stanie technicznym.
4. Ćwiczenia z wolnymi ciężarami należy wykonywać w bezpiecznej odległości od innych osób i luster.
5. Sprzętu treningowego nie wolno przemieszczać poza wyznaczone strefy bez zgody obsługi.

## § 5.

### Odpowiedzialność i Kary

1. Użytkownicy korzystają z siłowni na własną odpowiedzialność, uwzględniając swój stan zdrowia i kondycję fizyczną.
2. Siłownia jest strefą bez stałego nadzoru instruktorskiego (z wyłączeniem zajęć zorganizowanych). Użytkownik wykonuje ćwiczenia samodzielnie i bierze na siebie ryzyko związane z nieprawidłowym doborem obciążeń lub techniką ćwiczeń.
3. Za szkody materialne, zniszczenie lub uszkodzenie sprzętu powstałe w wyniku jego użytkowania niezgodnie z przeznaczeniem lub instrukcją, Użytkownik ponosi odpowiedzialność materialną w wysokości 100% kosztów naprawy lub zakupu nowego urządzenia.
4. Za wypadki i zdarzenia wynikające z nieprzestrzegania niniejszego Regulaminu Pływalnia nie ponosi odpowiedzialności.
5. W przypadku wystąpienia szkody materialnej lub wypadku, Pływalnia zastrzega sobie prawo do zabezpieczenia i wykorzystania nagrań z monitoringu wizyjnego jako dowodu w celu ustalenia przebiegu zdarzenia oraz sprawcy szkody.
6. Trenerzy personalni prowadzący działalność gospodarczą na terenie siłowni (niezatrudnieni przez Pływalnię) ponoszą wyłączną odpowiedzialność cywilną za szkody wyrządzone swoim podopiecznym podczas treningów.
7. Cennik opłat dodatkowych i kar porządkowych:
  - Zgubienie kluczyka do szafki: 60 zł.
  - Korzystanie z siłowni bez uiszczenia opłaty: 200 zł.
8. Osoby naruszające porządek publiczny, przepisy Regulaminu lub zachowujące się agresywnie mogą zostać usunięte z obiektu bez prawa do zwrotu kosztów biletu.

## § 6.

### Ochrona Danych Osobowych (RODO)

1. Administratorem danych osobowych zbieranych na potrzeby korzystania z siłowni jest Pływalnia Wodnik Sp. z o.o. z siedzibą w Paniówkach.
2. Dane osobowe (imię, nazwisko, wiek, a w przypadku małoletnich – dane opiekuna prawnego) przetwarzane są w celu:
  - realizacji umowy o świadczenie usług sportowo-rekreacyjnych (podstawa: art. 6 ust. 1 lit. b RODO);
  - zapewnienia bezpieczeństwa osób i mienia poprzez monitoring wizyjny oraz system kontroli dostępu (podstawa: prawnie uzasadniony interes administratora – art. 6 ust. 1 lit. f RODO);
  - wypełnienia obowiązków prawnych (np. księgowych, podatkowych).
3. Teren siłowni jest objęty systemem monitoringu wizyjnego w celu zapewnienia bezpieczeństwa Użytkowników oraz ochrony mienia przed kradzieżą lub zniszczeniem. Nagrania są przechowywane przez okres do 30 dni (chyba że stanowią dowód w postępowaniu).
4. Każdy Użytkownik ma prawo do dostępu do swoich danych, ich sprostowania, usunięcia („prawo do bycia zapomnianym”), ograniczenia przetwarzania oraz wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (PUODO).
5. Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zakupu karnetu/biletu i korzystania z siłowni.
6. Szczegółowa Klauzula Informacyjna (zgodna z art. 13 RODO) jest dostępna w recepcji Pływalni oraz na stronie internetowej [www.wodnik-paniowki.pl](http://www.wodnik-paniowki.pl).

## § 7.

### **Postanowienia Końcowe**

1. Za rzeczy pozostawione w szafkach niezamkniętych lub poza szafkami Pływania nie ponosi odpowiedzialności.
2. Ubrania wierzchnie oraz obuwie zewnętrzne należy obowiązkowo pozostawiać w szafkach w szatni.
3. Niniejszy regulamin wchodzi w życie z dniem ogłoszenia i obowiązuje do odwołania.

## **INSTRUKCJA BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ TRENINGOWYCH**

### **§ 1.**

#### **Zasady Ogólne**

1. Niniejsza instrukcja stanowi uzupełnienie Regulaminu Korzystania z Siłowni i określa szczegółowe zasady eksploatacji sprzętu sportowego.
2. Każdy Użytkownik przed rozpoczęciem ćwiczeń zobowiązany jest do oceny własnego samopoczucia oraz sprawdzenia wizualnego stanu technicznego urządzenia.
3. W przypadku wątpliwości co do sposobu obsługi danego urządzenia, Użytkownik ma obowiązek zapoznać się z instrukcją obrazkową umieszczoną na maszynie lub (jeśli jest obecny) poprosić o instruktaż personel obiektu.
4. Zabrania się korzystania z urządzeń uszkodzonych, posiadających widoczne usterki (np. przetarte linki, luźne śruby). Usterkę należy niezwłocznie zgłosić obsłudze.

### **§ 2.**

#### **Strefa Cardio (Bieżnie, Orbitreki, Rowery)**

1. Wejście i zejście z urządzeń Cardio dozwolone jest wyłącznie po ich całkowitym zatrzymaniu.
2. Podczas korzystania z bieżni elektrycznej zaleca się przypięcie klipsa bezpieczeństwa (jeśli urządzenie jest w niego wyposażone), który powoduje awaryjne zatrzymanie pasa w razie upadku.
3. Zabrania się zeskakiwania z poruszającego się pasa bieżni.
4. Należy zachować ostrożność wobec ruchomych elementów urządzeń (pedały, ręczki orbitreka), aby uniknąć uderzenia lub wciągnięcia luźnych elementów odzieży (sznurowadła, ręcznik).
5. Po zakończeniu treningu należy zresetować parametry urządzenia (wyzerować licznik) i zdezynfekować panel sterujący oraz uchwyty.

### **§ 3.**

#### **Strefa Maszyn Izotonicznych i Stosowych**

1. Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy dopasować ustawienia maszyny (wysokość siedziska, oparcia, długość dźwigni) do wzrostu i budowy ciała Użytkownika. Regulacji dokonuje się wyłącznie przed rozpoczęciem serii, nigdy w trakcie ruchu.
2. Zmiana obciążenia na stosie odbywa się za pomocą dedykowanej przetyczki (bolca). Zabrania się używania w tym celu przedmiotów zastępczych (klucze, śruby) lub dokładania dodatkowych ciężarów (hantli) na stos.
3. Ćwiczenia należy wykonywać w sposób płynny i kontrolowany. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężaru powodującego uderzenie stosu o podstawę (hałas i ryzyko uszkodzenia mechanizmu).
4. Ręce i nogi należy trzymać z dala od linek, pasów transmisyjnych i ruchomych elementów stosu.

### **§ 4.**

#### **Strefa Wolnych Ciężarów**

1. Strefa ta wymaga zachowania szczególnej ostrożności i koncentracji.

2. Na gryfy (sztangi) należy obowiązkowo zakładać zaciski zabezpieczające talerze przed zsunieniem, niezależnie od wielkości używanego ciężaru.
3. Ćwiczenia z dużym obciążeniem (np. wyciskanie, przysiady) należy wykonywać wyłącznie przy asekuracji drugiej osoby.
4. Po zakończeniu serii Użytkownik ma bezwzględny obowiązek odłożyć hantle i talerze na przeznaczone do tego stojaki. Pozostawianie sprzętu na podłodze stwarza ryzyko potknięcia dla innych Użytkowników.
5. Zabrania się rzucania hantlami lub sztangą o podłogę.

## **§ 5.**

### **Strefa Funkcjonalna i Mat**

1. Ćwiczenia należy wykonywać w bezpiecznej odległości od innych osób, aby uniknąć przypadkowego kopnięcia lub uderzenia przyrządem.
2. Po użyciu drobnego sprzętu (gumy, maty, piłki) należy go zdezynfekować i odłożyć na wyznaczone miejsce.

## OŚWIADCZENIE / ZGODA OPIEKUNA PRAWNEGO na korzystanie z siłowni Pływalni Wodnik w Paniówkach

I. Dane małoletniego Użytkownika:

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_ Data urodzenia: \_\_\_\_\_  
Wiek: \_\_\_\_\_ PESEL/ numer legitymacji: \_\_\_\_\_

II. Dane opiekuna prawnego:

Imię i nazwisko: \_\_\_\_\_ Nr tel. kontaktowego: \_\_\_\_\_

III. Treść zgody (proszę zaznaczyć właściwe):

**Małoletni w wieku 14 – 16 lat:** Wyrażam zgodę na korzystanie z siłowni przez małoletniego pod moim bezpośrednim nadzorem lub pod opieką uprawnionego trenera/instruktora. Przyjmuję do wiadomości, że pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo małoletniego oraz ewentualne zdarzenia (OC/NW) ponosi osoba sprawująca nad nim nadzór.

**Małoletni w wieku 16 – 18 lat:** Wyrażam zgodę na samodzielne korzystanie z siłowni i prowadzenie zajęć treningowych przez małoletniego.

IV. Oświadczenia i zobowiązania:

1. Oświadczam, że zapoznałem/am się z Regulaminem korzystania z siłowni Pływalni Wodnik oraz Regulaminem Ogólnym Pływalni i zobowiązuję się do ich przestrzegania przez małoletniego.
2. Potwierdzam, że stan zdrowia małoletniego pozwala na bezpieczne wykonywanie ćwiczeń siłowych i nie istnieją żadne przeciwwskazania lekarskie do podejmowania przez niego aktywności fizycznej.
3. Zobowiązuję się do dopilnowania, aby małoletni nie udostępniał otrzymanego kodu dostępu osobom trzecim oraz nie wykorzystywał go do wpuszczania osób nieuprawnionych na teren siłowni.
4. Zobowiązuję się do pokrycia 100% kosztów ewentualnych szkód materialnych wyrządzonych przez małoletniego na terenie obiektu.
5. Przyjmuję do wiadomości, że za przedmioty pozostawione w szafkach niepoprawnie zamkniętych lub poza nimi Pływalnia nie odpowiada.
6. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych moich i dziecka w celach związanych z realizacją usług sportowych, zgodnie z polityką RODO obiektu.

V. Obowiązek higieniczny:

Przyjmuję do wiadomości, że małoletni jest zobowiązany do posiadania własnego ręcznika (rozkładanego na urządzeniach), dezynfekcji sprzętu po użyciu oraz posiadania czystego obuwia zamiennego pod rygorem usunięcia z obiektu.

Paniówki, dnia \_\_\_\_\_

(Podpis opiekuna prawnego)

## **PROCEDURA POSTĘPOWANIA Z MATERIAŁEM POTENCJALNIE ZAKAŻNYM**

### **§ 1.**

#### **Przedmiot i zakres procedury**

1. Niniejsza procedura określa zasady postępowania w przypadku ujawnienia na terenie obiektu materiałów mogących stanowić zagrożenie biologiczne, w szczególności odpadów medycznych lub innych przedmiotów mogących mieć kontakt z krwią lub płynami ustrojowymi.
2. Procedura ma zastosowanie do wszystkich użytkowników obiektu, pracowników obsługi oraz personelu sprząającego.

### **§ 2.**

#### **Definicje**

Na potrzeby niniejszej procedury przyjmuje się, że:

1. Materiał potencjalnie zakaźny – wszelkie przedmioty lub substancje mogące stanowić zagrożenie biologiczne, w szczególności: igły, strzykawki, lancety, ampułki, testy diagnostyczne, zakrwawione opatrunki, gaziki, rękawiczki jednorazowe oraz inne materiały mogące zawierać krew lub płyny ustrojowe.
2. Ujawnienie materiału – zauważenie, znalezienie lub zgłoszenie obecności materiału potencjalnie zakaźnego na terenie obiektu.

### **§ 3.**

#### **Zakazy i obowiązki użytkowników**

1. Zabrania się wnoszenia, używania oraz pozostawiania na terenie obiektu jakichkolwiek materiałów, o których mowa w § 2 ust. 1.
2. Użytkownik korzystający z leków lub sprzętu wymagającego iniekcji jest zobowiązany do:
  - a. zabezpieczenia powstałych odpadów we własnym zakresie,
  - b. niezwłocznego usunięcia ich poza teren obiektu,
  - c. utylizacji zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.
3. Pozostawienie materiału potencjalnie zakaźnego na terenie obiektu stanowi rażące naruszenie Regulaminu i może skutkować odmową dalszego świadczenia usług oraz zastosowaniem innych środków przewidzianych Regulaminem.

### **§ 4.**

#### **Postępowanie w przypadku ujawnienia materiału potencjalnie zakaźnego**

1. Użytkownik lub pracownik, który ujawni materiał potencjalnie zakaźny, jest zobowiązany do:
  - a. niepodejmowania prób samodzielnego usunięcia materiału,
  - b. niezwłocznego powiadomienia obsługi recepcji/kas,
  - c. zabezpieczenia miejsca poprzez poinformowanie innych osób o konieczności zachowania ostrożności.
2. Personel sprząający nie jest uprawniony do kontaktu z materiałem potencjalnie zakaźnym i nie podejmuje działań związanych z jego usunięciem.

## **§ 5.**

### **Czynności podejmowane przez obsługę obiektu**

1. Po otrzymaniu zgłoszenia pracownik obsługi:
  - a. zabezpiecza miejsce ujawnienia materiału,
  - b. stosuje środki ochrony indywidualnej, w szczególności jednorazowe rękawice nitrylowe, a w przypadku ryzyka rozbryzgu – okulary ochronne lub przyłbicę,
  - c. umieszcza materiał w przeznaczonym do tego pojemniku na odpady niebezpieczne,
  - d. dokonuje wpisu w rejestrze incydentów,
  - e. zgłasza konieczność odbioru odpadu podmiotowi posiadającemu stosowne uprawnienia.
2. Obiekt nie magazynuje odpadów medycznych dłużej niż jest to konieczne do ich przekazania uprawnionemu podmiotowi.

## **§ 6.**

### **Odpowiedzialność**

1. Każdy przypadek pozostawienia materiału potencjalnie zakaźnego przez Użytkownika stanowi naruszenie zasad bezpieczeństwa obowiązujących w obiekcie.
2. Obiekt zastrzega sobie prawo do zastosowania wobec Użytkownika środków przewidzianych Regulaminem, w tym odmowy dalszego korzystania z usług.