****

**REGULAMIN KORZYSTANIA Z SIŁOWNI**

Regulamin powstał na podstawie wytycznych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, Ministerstwa Rozwoju i Głównego Inspektora Sanitarnego.

**Słownik :**

* Nauczyciel – pracownik w studium Wychowania Fizycznego i Sportu CM UMK w Bydgoszczy
* Pracownik - osoba wykonująca prace w obiekcie przy ul. Świętojańskiej 20.
* Uczestnik zajęć – należy przez to rozumieć każdą osobę, przebywającą w siłowni nie będącą Nauczycielem lub Pracownikiem.

**1. W siłowni obowiązują zasady związane z ilością osób określone poniżej:**

• Sala siłowni nr. 1 - w tym samym czasie może przebywać nie więcej niż 7 Uczestników,

• Sala siłowni nr. 2 - w tym samym czasie może przebywać nie więcej niż 8 Uczestników,

**Nauczycieli oraz Pracowników nie wlicza się do ogólnej liczby korzystających wskazanych w pkt. 1.**

**2. Z siłowni nie mogą skorzystać osoby, które:**

• obserwują u siebie objawy choroby zakaźnej; powinni udać się do domu i skorzystać z teleporady medycznej,

• są objęci kwarantanną lub izolacją,

• mieli w ciągu ostatnich 14 dni kontakt z osobą podejrzaną o zakażenie, zakażoną lub chorą na

COVID-19.

3. Każdy Uczestnik zajęć, Nauczyciel oraz Pracownik przed wejściem do oraz wyjściem z siłowni jest zobowiązany do dezynfekcji rąk.

4. Zaleca się wykonywanie ćwiczeń na własnym ręczniku na każdym dopuszczonym do ćwiczeń sprzęcie. Dodatkowo po wykonaniu ćwiczenia należy zdezynfekować po sobie sprzęt udostępnionym środkiem do dezynfekcji.

5. Na terenie siłowni obowiązuje zakaz bezpodstawnego przemieszczania się Uczestników. Dopuszcza się wyłącznie przemieszczanie w celu przebrania się, odbycia aktywności (przejście na zajęcia i wyjście z nich) oraz skorzystania z wyznaczonych węzłów WC.

6. Czas trwania zajęć wynosi 1 h 15 min. Po nim następuje 15 min. przerwy przeznaczonej na wietrzenie sali, dezynfekcję oraz ograniczenie kontaktu miedzy wychodzącymi i wchodzącymi Uczestnikami zajęć.

8. Uczestnicy i Pracownicy po zakończeniu zajęć są zobowiązani do niezwłocznego opuszczenia siłowni w celu uniknięcia gromadzenia się większej ilości osób w jednym miejscu.

9. Zajęcia programowe na siłowni zaczynają się punktualnie o **8:00, 9:30, 11:00, 12:30, 14:00, 15:30, 17:00, 18:30, 20:00. Spóźnienie się na zajęcia programowe może skutkować nie wpuszczeniem uczestnika zajęć.**

10. Osoby korzystające z siłowni poza zajęciami programowymi obowiązują następujące godziny wejścia **8:15, 9:45, 11:15, 12:45, 14:15, 15:45, 17:15, 18:45, 20:15.**  Za zgodą prowadzącego student ma możliwość wejścia na siłownię w innych godzinach jednak, nalega się aby studenci nie przychodzili w godzinach wymiany grup przychodzących na zajęcia wychowania fizycznego

7:50 do 8:00 – 9:05 do 9:30 – 10:35 do 11:00 – 12:05 do 12:30 - 13:35 do 14:00 – 15:05 do 15:30 – 16:35 do 17:00 – 18:05 do 18:30 – 19:35 do 20:00

11. Z powodu ograniczeń ilościowych nie ma gwarancji wejście do słowni uczestników korzystających z siłowni poza zajęciami.

10. Zaleca się aby jak najmniej przemieszczać się pomiędzy maszynami na jednym treningu. Należy wykonać ćwiczenie na każdą partię mięśniową w ilości zaplanowanych serii i dopiero zmianę maszyny do ćwiczeń.

11. Zabrania się korzystania ze sprzętów wyłączonych z użytkowania. Sprzęt taki został specjalnie oznaczony.

12. Nakazuje się zachowanie bezpiecznej odległości między Uczestnikami, Nauczycielami oraz Pracownikami. Rekomendowane są minimum 1.5 m.

13. Podczas kaszlu i kichania zakrywać usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce.

14. Uczestnicy, którzy w sposób rażący naruszają zasady bezpieczeństwa, podlegają upomnieniu przez Nauczyciela lub Pracownika i w ostateczności mogą zostać poproszone o opuszczenie obiektu ze skutkiem natychmiastowym.

15. Jeśli u Uczestnika wystąpią niepokojące objawy chorobowe podczas korzystania z siłowni zostanie on odsunięty od zajęć i poproszony o jak najszybsze udanie się do specjalnie przygotowanego izolatorium, gdzie będzie oczekiwał na przyjazd służb sanitarnych.

16. W przypadku wystąpienia sytuacji opisanej w pkt. 15 zostaną przerwane zajęcia, w celu gruntownej dezynfekcji przestrzeni, w których przebywał zakażony Uczestnik oraz dezynfekcji urządzenia/sprzętu, który był wykorzystywany przez niego w trakcie treningu.