

HŠSKD NARONA
Sekcija "Domagojevi gusari"-Vid

P R A V I L N I K

za korištenje teretane

1. Ovim pravilnikom reguliran je način korištenja teretane Domagojevih gusara.
2. Teretana je namijenjena članovima lađarske sekcije Domagojevi gusari.
3. Teretana se može koristiti samo za vježbanje.
4. Vježbanje u teretani članovi obavljaju na svoju odgovornost i HŠSKD Narona/s.Domagojevi gusari ne odgovara za zdravstveno stanje članova.
5. Teretana se može koristiti samo u vremenu od 9.00 do 22.00. Izvan toga vremena potrebno se najaviti i obrazložiti razlog.

KORIŠTENJE TERETANE

6. Ciklus korištenja teretane odnosi se na natjecateljski period za maraton lađa (1.rujan tekuće godine-31.kolovoz naredne godine) i za taj ciklus važi članarina neovisno kada je podmirena.
7. Svaki korisnik dužan je platiti članarinu za korištenje teretane prema osnovama:
 - a. Članovi koji su sudjelovali na prethodnom maratону lađa kao i veterani koji su sudjelovali u potpori plaćaju 50% članarine za jedan ciklus.
 - b. Članovi koji nisu sudjelovali na prethodnom maratону lađa plaćaju članarinu u 100% iznosu za jedan ciklus.
 - c. Ostali korisnici teretane plaćaju iznos članarine u 100% iznosu /mjesečno
8. Korisnici teretane navedeni u članku 6., stavak a. i b. obvezni su po pozivu sudjelovati u aktivnostima udruge (čišćenje ili uređenje teretane; priprema i aktivnosti oko lađe i ostale opreme, obveze udruge prema sponzorima i druge aktivnosti koje udruuga provodi).
9. Korisnici teretane koji nisu članovi a ekipno žele koristiti teretanu plaćaju iznos članarine mjesečno uz određeni popust ovisno o broju korisnika.
10. Bez obzira na period korištenja teretane u jednom ciklusu (na početku ili na kraju ciklusa), članarina za korisnike navedene u članku 6. ostaje ista.
11. Korištenjem teretane u tekućem ciklusu korisnici su suglasni s odredbama ovog pravilnika.
12. Korisnici koji nisu platili članarinu sukladno članku 6. i 8. ne mogu koristiti istu.

GUBITAK PRAVA KORIŠTENJA TERETANE

13. Dva puta neopravdani izostanak iz aktivnosti udruge navedenih u članku 5. povlači gubitak članskih prava navedenih u članku 4., stavak a. i b.
14. Ukupni izostanak sa 50% aktivnosti udruge u jednom ciklusu povlači gubitak članskih prava navedenih u članku 4., stavak a. i b.
15. Korisnik koji u prethodnom ciklusu nije ispoštovao obveze prema udruzi, u novom ciklusu nemaju pravo na korištenje teretane navedenih u članku 6, stavak a. i b. već istu može koristiti smao po stavku c. Navedenog članka.
16. Korisnik teretane koji dovodi druge osobe da koriste istu a da te osobe nisu ispunile obveze iz članka 6.
17. Korisnik teretane koji se ne pridržava kućnog reda ili neprimjereno koristi sprave.

KUĆNI RED U TERETANI I NAČIN RADA SA SPRAVAMA

1. Osobito je važno držati taj prostor (uostalom, kao i sve druge prostorije) čistim i urednim, što je odgovornost svakoga tko koristi teretanu. Dakle:
 - U teretani se može koristiti samo obuća za dvoransko vježbanje
 - koristite isključivo čistu sportsku obuću;
 - nakon korištenja sprava istu treba obrisati od znoja/vlage nastale korištenjem ukoliko su iste vlažne od znoja.
 - Nije dopušteno u teretani iza sebe ostavljati smeće i druge stvari koje nisu dio teretane.
2. Kod korištenja sprava sa zaslonom/klupom obvezno je korištenje ručnika na kojem se leži
3. Nakon korištenja, utege/rekvizite treba uvijek vratiti na mjesto s kojih su uzeti.
4. Ne smiju se bacati utezi ili nepravilno rukovati opremom.
5. Strogo je zabranjeno unošenje alkohola i drugih nedozvoljenih sredstava i pušenje u prostorijama teretane.
6. ukoliko koristite utege, „oslobodite“ ih nakon korištenja (uklonite utege sa šipke budite svjesni da ih koriste i drugi, koji možda nemaju dovoljno snage maknuti ih samostalno);
7. ukoliko posljednji izlazite iz prostora, pregledati je li sve uredno ostavljeno, pospremiti ako je potrebno, pogasite svjetla.
8. Ukoliko niste sigurni kako se koristi neka sprava pitajte nekoga.
9. Vodite računa o sigurnosti (kako svojoj tako i ostalih):
10. nemojte se forsirati više od onoga što znate da možete;
11. ne pretjerujte s težinom vježbi;
12. pomozite kolegama oko korištenja sprava, ukoliko to znate;
13. upozorite druge ako smatrate da pretjeruju s opterećenjem;
14. odmah uklonite znoj ili bilo što drugo što može dovesti do klizanja i pada u teretani;
15. ukoliko primjetite da je neka sprava neispravna ODMAH upozorite na to sve prisutne i obavijestite upravu.

Ovaj Pravilnik dostupan je na web stranici <http://domagojevi-gusari.vid.hr/>

Za sve upite možete nas kontaktirati na mail domagojevi-gusari@vid.hr

U Vidu 1.rujna 2017.