Zarządzenie Nr 5/2017
Rektora Państwowej Wyższej Szkoły Wschodnioeuropejskiej w Przemyślu
z dnia 01 lutego 2017 r.

w sprawie wprowadzenia regulaminu korzystania z siłowni w Państwowej Wyższej szkole Wschodnioeuropejskiej w Przemyślu

§ 1

1. Wprowadza się REGULAMIN SIŁOWNI Państwowej Wyższej Szkoły Wschodnioeuropejskiej.
2. Siłownia, jako element infrastruktury Państwowej Wyższej Szkoły Wschodnioeuropejskiej w Przemyślu, służy studentom oraz pracownikom PWSW.

§ 2

Opiekunem siłowni z ramienia PWSW jest instruktor wychowania fizycznego będący etatowym pracownikiem PWSW.

§ 3

Zasady funkcjonowania i korzystania z siłowni PWSW określa REGULAMIN SIŁOWNI PWSW, stanowiący załącznik do niniejszego zarządzenia
.

§ 4

Obsługę siłowni w czasie jej godzin otwarcia prowadzą instruktorzy, bądź wolontariusze zatrudnieni przez KU AZS PWSW, zgodnie z załącznikiem nr 1 do REGULAMINU SIŁOWNI PWSW o którym mowa w§ 3 niniejszego zarządzenia, który to załącznik jest tzw. POROZUMIENIEM wolontarystycznym. Odpowiedzialność za pracę wolontariuszy ponosi KU AZS PWSW.

§ 5

Traci moc zarządzenie Rektora PWSW nr 53/2015 z 10 grudnia 2015r.

§ 6

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Załącznik do Zarządzenia Rektora PWSW
nr 5/2017 z dnia 01 lutego 2017r.

REGULAMIN SIŁOWNI
Państwowej Wyższej Szkoły Wschodnioeuropejskiej w Przemyślu

CZĘŚĆ I. Postanowienia ogólne.

1. Warunkiem korzystania z siłowni jest zapoznanie się z poniższym Regulaminem i jego przestrzeganie przez wszystkich użytkowników siłowni.
2. Siłownia jest czynna codziennie w godzinach **od 8.00 – do 21.00** w okresie od września do czerwca danego roku akademickiego (miesiące letnie (lipiec- sierpień) – przeznaczone są na całościowe przeglądy oraz ewentualne naprawy sprzętu i remonty pomieszczeń).
3. Wszelkie doposażenie siłowni w sprzęt specjalistyczny może nastąpić jedynie w uzgodnieniu z władzami PWSW.
4. Wykaz sprzętu używanego na siłowni w formie inwentaryzacji z natury (wraz z jego dokumentacją fotograficzną)aktualizowany jest z końcem każdego roku akademickiego, w terminie do 10 lipca danego roku, przez Dział Obsługi Inwestycji i Eksploatacji (DOE) PWSW.
5. Siłownia przeznaczona jest do prowadzenia ćwiczeń ogólnorozwojowych oraz zajęć sportowych w zakresie kulturystyki.
6. PWSW udostępnia siłownię swym pracownikom oraz studentom PWSW w godzinach zgodnie z zapisem punktu 2 niniejszego regulaminu.
7. Z siłowni mogą korzystać
a) pracownicy PWSW posiadający ubezpieczenie NW,
b) studenci PWSW posiadający ubezpieczenie NW,
c) studenci będący członkami Koła Uczelnianego AZS PSWSW (posiadający stosowne ubezpieczenie ISIC AZS), którzy zapoznali się z regulaminem siłowni i potwierdzili to stosownym podpisem przy odbiorze regulaminu siłowni.
d) studenci PWSW w Przemyślu odbywający ćwiczenia w ramach zajęć wychowania fizycznego na terenie siłowni pod opieką instruktora wychowania fizycznego).
8. Ćwiczenia na siłowni wykonuje się w stroju i obuwiu sportowym (różnym od tego, w którym ćwiczący przyszedł do siłowni).
9. Dyżurnymi na siłowni są studenci PWSW należący do KU AZS PWSW , będący wolontariuszami w uzgodnieniu z Zarządem KU AZS PWSW.
10. Osoby korzystające z siłowni, a w szczególności osoby z pierwszych lat studiów, powinny na terenie siłowni okazać się jednym z poniższych dokumentów : legitymacją członkowską AZS (opłacone ubezpieczenie ISIC AZS), legitymacją studencką lub dowodem osobistym i okazywać te dokumenty na żądanie dyżurnych, członków Zarządu KU AZS PWSW oraz pracowników uczelni.
11. Każda osoba przebywająca w pomieszczeniach siłowni musi wpisać się do zeszytu dyżurów umieszczonego na stole, wpisując imię i nazwisko, datę, godzinę rozpoczęcia pobytu na siłowni i godzinę zakończenia pobytu na siłowni.
12. Ćwiczący jest odpowiedzialny za porządek i stan techniczny sprzętu znajdującego się na siłowni.

13. Dyżurni są zobowiązani wpisywać w portierni fakt pobrania klucza do siłowni oraz wpisywać w zeszyt dyżurów fakt odbywania dyżuru. Ponadto odpowiedzialni są za przestrzeganie regulaminu przez innych ćwiczących.
14. Po zakończeniu dyżuru, dyżurni powinni posprzątać siłownie, pozamykać okna, odłączyć sprzęt z prądu, pogasić światła, zamknąć siłownie i odnieść klucz na portiernię.
15. Zabrania się przekazywania kluczy osobom nie będącym uprawnionymi do pobierania klucza do siłowni.
16. Ćwiczący powinien pozostawić po sobie porządek(w szczególności powinien uprzątnąć butelki po wodzie mineralnej, odłożyć hantle i obciążenia na odpowiednie stojaki, pozostałe ustawić równo pod ścianą).
17. Zabrania się wykonywania ćwiczeń na przyrządach uszkodzonych lub niesprawnych.
18. Wszelkie uszkodzenia sprzętu należy natychmiast wpisywać w zeszyt dyżurów, oraz natychmiast zgłaszać instruktorowi wychowania fizycznego PWSW , Panu mgr Rafałowi Korczyńskiemu **(tel. 605-538-255)** – opiekunowi siłowni PWSW, będącemu członkiem Zarządu KU AZS PWSW Przemyśl.
19. Zabrania się pozostawiania toreb i ubrań na terenie siłowni. Za rzeczy wniesione na teren siłowni przez osoby ćwiczące, w tym przedmioty wartościowe, Uczelnia oraz KU AZS PWSW nie odpowiada.
20. Wykonywanie ćwiczeń na przyrządach odbywa się po wstępnym instruktażu przeprowadzonym przez dyżurnego.
21. W przypadku nieznajomości zasad korzystania z urządzeń należy zwrócić się do osoby dyżurującej na siłowni.
22. Zabrania się używanie niecenzuralnych słów, odtwarzania głośno muzyki, palenia papierosów , spożywania alkoholu oraz innych używek na terenie siłowni.
23. Dyżurujący na siłowni , członkowie Zarządu KU AZS PWSW oraz pracownicy PWSW mają prawo wyprosić z siłowni osoby nie przestrzegające niniejszego regulaminu.
24. W skrajnych przypadkach osoby nie przestrzegające regulaminu mogą: otrzymać zakaz wstępu na siłownię, zostać skreślone z listy dyżurnych, zostać usunięte z AZS lub w przypadku studentów ukarane przez Komisję Dyscyplinarną PWSW.
25. Każdy z ćwiczących sam odpowiada za ewentualne kontuzje, wypadki i inne zdarzenia spowodowane treningiem na siłowni (wyjątek stanowią osoby odbywające zajęcia wychowani fizycznego na terenie siłowni)
26. Wszystkie urządzenia na siłowni mogą być wykorzystywane tylko zgodnie z ich przeznaczeniem z zachowaniem szczególnej dbałości o bezpieczeństwo swoje i innych ćwiczących.

Część II. Informacje szczegółowe dla korzystających z siłowni PWSW.

1. Na terenie sali do ćwiczeń siłowych zabrania się:
a) przebywania po godzinach (bez specjalnego pozwolenia Rektora PWSW), w których siłownia jest czynna,
b) wnoszenia i picia napojów alkoholowych,
c) palenia papierosów,
d) przynoszenia szklanych opakowań i innych przedmiotów,
e) przebywania na boso i w klapkach,
f) lekceważenia podstawowych zasad BHP,
g) używania sprzętu sportowego, urządzeń sportowych i urządzeń sanitarnych niezgodnie ich przeznaczeniem,

h) wnoszenia i używania przedmiotów mogących stwarzać bezpośrednie i pośrednie zagrożenie: spowodowania pożaru (zapałki, zapalniczki i inne źródła ognia otwartego), spowodowania obrażeń osób ćwiczących oraz uszkodzeń sprzętu (noże, butelki itp.),
i) kładzenia rąk na linkach wyciągów i innych ruchomych elementach urządzeń oraz podkładania dłoni pod talerze sztangi.
j) ćwiczeń bez sprawdzenia, czy talerze na gryfie są jednakowo nałożone i umocowane (właściwie zabezpieczone) po obydwu stronach oraz upewnić się, czy mechanizm ustalający wysokość obciążenia na maszynach treningowych jest zabezpieczony,
k) wszelkich regulacji urządzeń technicznych.
2. Za wszelkie urazy i kontuzje odniesione podczas wykonywania ćwiczeń w obrębie sali treningowej odpowiada ćwiczący.
3. Bezwzględnie zakazuje się używania sprzętu sportowego w sposób sprzeczny z jego przeznaczeniem (wymachiwanie gryfem, podrzucanie obciążnikami itp.).
4. Wszelkie obciążenie oraz pozostały sprzęt sportowy należy przenosić , podawać i montować z zachowaniem szczególnego bezpieczeństwa zarówno własnego jak i pozostałych ćwiczących.
5. Ćwiczący wykonujący podejścia zbliżone do rekordów życiowych powinien zapewnić sobie asekurację i nie starać się dźwigać zbyt wielkich ciężarów. Z wolnymi ciężarami należy ćwiczyć przy pomocy partnera i upewnić się, że jest on uważny podczas treningu.
6. Niezależnie od wieku osoby ćwiczącej zakazuje się wykonywania ćwiczeń na ławce bez asekuracji. Ćwiczący powinien zapewnić sobie przynajmniej jedną osobę do asekuracji.
7. Kończąc serię, ćwiczący zobowiązani są odłożyć ciężary treningowe na miejsce oraz pozostawić w porządku wszystkie inne urządzenia treningowe, zbędne talerze, sztangielki i sztangi należy ułożyć na swoje miejsce.
8. Za zniszczenie sprzętu nakłada się karę pieniężną w wysokości poniesionych szkód.
9. Uczestnicy zajęć ćwiczących indywidualnie muszą zwracać uwagę na stan aktualnej sprawności fizycznej i wydolności organizmu dobierając ćwiczenia o odpowiednich obciążeniach i zakresie intensywności.
10. W przypadku doznana urazu natychmiast należy zgłosić ten fakt dyżurnemu lub opiekunowi, który powinien udzielić pierwszej pomocy.
11. Do ćwiczenia można przystąpić po przeprowadzeniu rozgrzewki.
12. Ze względów higienicznych w siłowni nie wolno ćwiczyć bez koszulki.
13. Ze względów higienicznych każda osoba zobowiązana jest podczas ćwiczeń siedzących i leżących na urządzeniach z oparciem do korzystania z ręcznika.
14. Przed przystąpieniem do ćwiczeń ze sztangą lub sztangielkami należy upewnić się czy zaciski są dokręcone.

Część III. Podstawowe zasady bezpieczeństwa na siłowni , tzw.„KULTURYSTYCZNE PRZYKAZANIA”(prezentowane na podstawie literatury kulturystycznej**) .**

1. Trening siłowy nie zwalnia od myślenia.
Bezmyślne machanie ciężarami nie prowadzi do niczego. Trening nie zwalnia od myślenia, co więcej, wymaga przygotowania, wiedzy i koncentracji. Jeśli nie zaplanujesz treningów, a co gorsza nie wiesz co chcesz dzięki nim osiągnąć, nie wybieraj się na siłownię, bo takie nieprzemyślane działanie, nie prowadząc do niczego, nie ma sensu. Kolejna sprawa to skupienie, koncentracja i odpowiedzialność w trakcie wykonywania ćwiczeń. Zanim machniesz czymkolwiek lub cokolwiek gdziekolwiek beztrosko odłożysz zaplanuj ten ruch, sprawdź czy przypadkiem nie ma kogoś obok. Nie machaj w ciemno i nie ćwicz jak i gdzie popadnie. Pamiętaj też o anatomii (zdobądź choć odrobinę wiedzy na ten temat) i nie

zapominaj o grawitacji. Ciężarki, gryfy czy cokolwiek innego może spadać w trakcie treningu. Zadbaj o to, by nie spadło, a przynajmniej by nie poleciało wprost na stopy - twoje lub kogoś innego.

2. Zanim rozpoczniesz intensywny trening skoryguj wady postawy.

Bazą wyjściową do ćwiczeń w większości przypadków jest korygowanie wad postawy. Od dziecka siedzimy przy komputerze, nasze kręgosłupy wykrzywiają się, łopatki rozjeżdżają się na boki, ramiona ustawiają się nierówno, nie potrafimy przez to wykonać prawidłowo nawet podstawowych ruchów. Zanim zaczniesz pracować nad masą czy siłą postaraj się na nowo ukształtować całą sylwetkę poprzez skupienie się na ćwiczeniach rehabilitacyjnych - korygujących wady postawy nabyte w czasie dotychczasowego życia. Rehabilitacja jest dobrym przygotowaniem do właściwego treningu.

3. Zapomnij o *rozciąganiu* przed treningiem i *krążeniu ramion* na rozgrzewkę.

Rozciąganie robione przed treningiem zaobserwujesz na większości siłowni. Podobnie nagminnie, w ramach rozgrzewki, wykonuje się często *krążenie ramion.* O *krążeniu ramion* w ogóle zapomnij - to ćwiczenie z gruntu niefizjologiczne, najlepszy sposób na zagwarantowanie sobie kontuzji barków. Jeśli zaś chodzi o *rozciąganie*, możesz je robić , ale jeśli już, to po treningu. Rozciągając się przed nim osłabisz mięśnie i stawy co otwiera drogę dla kontuzji.

4. Przed ćwiczeniem sprawdź sprzęt.

Zanim zaczniesz ćwiczyć dokładnie sprawdź sprzęt, który masz zamiar używać. Trening na siłowni odbywa się z dużymi obciążeniami, a sprzęt składa się z zacisków, śrubek, różnego rodzaju mocowań. Poluzowanie któregoś elementu może doprowadzić do tragedii, której łatwo zapobiec przeprowadzając dokładne oględziny każdego strategicznego (i potencjalnie niebezpiecznego) elementu w zestawie ćwiczeniowym.

5. Myśl o technice, zapomnij o gadżetach .

Większość gadżetów, których używają użytkownicy siłowni, jest kwestią tzw. mody. Ich stosowanie (przykładem: pasy czy rękawice osłabiające chwyt) bywa wręcz szkodliwe. Prawdziwy kulturysta nie potrzebuje takich dodatków. Prawdziwy kulturysta skupia się na poprawnym wykonaniu ćwiczeń. Zanim przejdziesz do zwiększania ciężarów, czy zaczniesz zwiększać intensywność treningu, opanuj w stopniu więcej niż dobrym technikę wykonywania każdego ćwiczenia. Co więcej - gdy ją opanujesz nie forsuj się i dobieraj ciężary tak, byś mógł prawidłowo wykonać ćwiczenie. Nieprawidłowości w wykonywaniu ćwiczeń zwiększają bowiem podatność na kontuzje, a poza tym mogą przyczynić się do powrotu skorygowanych już wad postawy..

6. Siłownia to nie miejsce na plotki

Dzięki opanowaniu umiejętności koncentracji zyskasz znacznie więcej. Bez niej narażasz się jedynie na stres i kontuzje. Na siłowni, nawet pomiędzy seriami, a już na pewno w trakcie wykonywania serii, nie należy rozmawiać, przeglądać czasopism, patrzeć w ekran telewizora. Skoncentruj się, jedynie w ten sposób prawidłowo wykonasz wszystkie ćwiczenia. Porozmawiać z koleżankami i kolegami możesz później.

7. Filary treningu: rozgrzewka, oddech, woda

Wykonanie dobrej rozgrzewki jest twoim obowiązkiem. Jeśli nie przygotujesz organizmu do ćwiczeń prędzej czy później nabawisz się kontuzji. Pamiętaj też o wstępie do każdego ćwiczenia - pierwsze dwa ćwiczenia zrób zawsze z obciążeniami mniejszymi niż planowany ciężar roboczy. W trakcie ćwiczenia oddychaj, ale nie doprowadzaj się do hiperwentylacji. Każde ćwiczenie ma swoją fazę negatywną i pozytywną. W fazie negatywnej rób wdech, w pozytywnej wydech. Opanuj to w pierwszej kolejności. Noś ze sobą wodę i pij ją niewielkimi łykami w przerwach pomiędzy seriami. Odwodnienie prowadzi do spadku wydolności i siły

organizmu. Co więcej woda jest niezbędna do wielu przemian biochemicznych. Odwadniając się hamujesz przyrosty mięśni. Zawsze miej wodę pod ręką.
8. Strój i obuwie. Ubiór powinien być wygodny i nie może przeszkadzać ci w trakcie wykonywania ćwiczeń. Absolutnie niedopuszczalne jest ćwiczenie w sandałkach i klapkach. Optymalnym rozwiązaniem są buty sportowe na płaskiej podeszwie - wygodne i oddychające.

9. Ćwicz będąc najedzonym i wyspanym.
Nie przychodź na siłownię niewyspany. Nie tylko nie osiągniesz w ten sposób niczego, ale zagrozisz swojemu zdrowiu i być może zdrowiu innych. Zadbaj o to, by się regenerować. Bez snu (w praktyce oznacza to minimum 6 godzin snu w ciągu doby, a optymalnie często znacznie więcej) niczego nie osiągniesz. Podobnie, jeśli chodzi o jedzenie - nigdy nie ćwicz będąc głodnym. Organizm musi z czegoś czerpać energię i budulec. Jedynie odpowiednie odżywianie zagwarantuje ci maksimum efektów. Nie bagatelizuj więc znaczenia diety. Na koniec jeszcze jedno - nigdy, pod żadnym pozorem nie ćwicz będąc pod wpływem alkoholu lub innych używek. Ta zasada nie wymaga chyba komentarza. Dla bezpieczeństwa treningu musisz funkcjonować normalnie - optymalnie, w stanie pełnej trzeźwości i koncentracji.

Część IV. Postanowienia końcowe.

1. Wszyscy ćwiczący w siłowni, zobowiązani są do stosowania się do niniejszego regulaminu. W przeciwnym wypadku mogą zostać wykluczone z korzystania z siłowni.
2. Ważne numery telefonów:
Straż Miejska Przemyśl 986, tel.016 676 70 70
Komenda Policji 997,
Pogotowie Ratunkowe 999,
Straż Pożarna 998,
Rafał Korczyński, mgr- instruktor wychowania fizycznego PWSW, opiekun siłowni PWSW tel. kom. 605-538-255
Rektorat PWSW tel. 16 7355 100

Przemyśl, 01 lutego 2017 r.

Załącznik Nr1 do Regulaminu Siłowni PWSW
wprowadzonego Zarządzeniem Rektora PWSW nr 5/2017
z dnia 01 lutego 2017 r.

POROZUMIENIE
O WYKONYWANIU ŚWIADCZEŃ WOLONTARYSTYCZNYCH

Zawarte w dniu 01 lutego 2017 r. w Przemyślu pomiędzy:
Stowarzyszeniem KU AZS PWSW Przemyśl z siedzibą w Przemyślu,
KRS nr 0000348078, który reprezentują:
1. mgr Rafał Korczyński,
2. mgr Andrzej Paniw
zwanym dalej Korzystającym,

a ..... ,

legitymującym się dowodem osobistym (paszportem) nr ……..…….

pesel ……., nr leg AZS ……

zamieszkałym ....., zwanym dalej Wolontariuszem.

Wstęp

Korzystający oświadcza, że jest podmiotem na rzecz którego, zgodnie z art. 42 ust. 1 Ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie z dnia 24 kwietnia 2003 r., mogą być wykonywane świadczenia przez wolontariuszy. Wolontariusz oświadcza, że posiada kwalifikacje niezbędne do wykonywania powierzonych niżej czynności.

Mając na względzie ideę wolontariatu, u podstaw której stoi dobrowolne, bezpłatne wykonywanie czynności, a także biorąc pod uwagę charytatywny, pomocniczy i uzupełniający charakter wykonywanych przez wolontariuszy świadczeń Strony porozumienia uzgadniają, co następuje:

§ 1

1. Korzystający powierza wykonanie Wolontariuszowi, a Wolontariusz dobrowolnie podejmuje się wykonania na rzecz Korzystającego następujących czynności:
   a) pilnowanie porządku na siłowni PWSW znajdującej się w Przemyślu na ulicy Książąt Lubomirskich 2, zgodnie z REGULAMINE SIŁOWNI, który stanowi załącznik do Zarządzenia Rektora PWSW nr 5/2017 z dnia 01 lutego 2017 r.
   b) dbanie o przestrzeganie Regulaminu Siłowni przez innych ćwiczących.
   c) sprawdzanie czy osoby chcące ćwiczyć na siłowni są do tego upoważnione
   d) dbanie o sprzęt na siłowni,
   e) dbanie o czystość i porządek na siłowni.

2. Czynności, o których mowa wyżej będą wykonywane w następujący sposób: Wolontariusz będzie przebywał na terenie siłowni w dniach i godzinach ustalonych w aktualizowanym grafiku obsługi siłowni ..
3. Wolontariusz jest odpowiedzialny za korzystanie z siłowni przez ćwiczących zgodnie z jej przeznaczeniem , właściwą eksploatację sprzętu i pomieszczeń siłowni PWSW.

§ 2

1. Strony Umowy uzgadniają, że czynności określone w § 1 zostaną wykonane w okresie trwania danego roku akademickiego, począwszy od dnia 01 lutego 2017 r.
2. Miejscem wykonywania czynności będzie Siłownia PWSW znajdująca się w Przemyślu, w Państwowej Wyższej Szkole Wschodnioeuropejskiej w Przemyślu, przy ulicy Książąt Lubomirskich 2.

§ 3

Z uwagi na charakter i ideę wolontariatu:
1. Wolontariusz jest obowiązany wykonywać uzgodnione czynności osobiście, posłużenie się przez wolontariusza inną osobą wymaga pisemnej zgody AZS.
2. Wolontariusz za swoje czynności nie otrzyma wynagrodzenia.

§ 4

Każdy Wolontariusz wykonuje swoje czynności na własną odpowiedzialność.

§ 5

Wolontariusz zobowiązuje się do zachowania w tajemnicy informacji, które uzyskał w związku w wykonywaniem świadczeń na rzecz Korzystającego.

§ 6

1. Porozumienie może być rozwiązane przez każdą ze Stron za 7 -dniowym wypowiedzeniem.
2. Porozumienie może być rozwiązane przez każdą ze Stron bez wypowiedzenia z ważnych przyczyn.
3. Za ważne przyczyny Strony uznają w szczególności:
a) Nie stawienie się przez Wolontariusza na dyżur bez zapewnienia sobie zastępstwa.
b) Nie wykonywanie obowiązków wynikających z zapisów niniejszej umowy i regulaminu Siłowni.

§ 7

Za wyrządzone szkody strony odpowiadają na zasadach określonych w Kodeksie Cywilnym.

§ 8

W sprawach nieuregulowanych przepisami Ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie lub niniejszym Porozumieniem zastosowanie będą miały odpowiednie przepisy Kodeksu Cywilnego.

§ 9

Wszelkie zmiany Porozumienia będą dokonywane w formie pisemnej pod rygorem nieważności.

§ 10

Spory wynikłe ze stosowania umowy rozstrzyga Sąd powszechny w postępowaniu cywilnym.

§ 11

1. Umowę sporządzono w dwóch jednobrzmiących egzemplarzach, po jednym dla każdej ze Stron.
2. Wolontariusz może w każdym czasie domagać się wydania przez Korzystającego pisemnego zaświadczenia o wykonaniu świadczeń przez Wolontariusza. Zaświadczenie to na wniosek Wolontariusza zawierać będzie informację o zakresie wykonywanych świadczeń.

KORZYSTAJĄCY WOLONTARIUSZ

Przemyśl, dnia ….....201.... r.