

**Zarządzenie Nr 17/2011**  
**Wójta Gminy Pabianice**  
**z dnia 29 kwietnia 2011 roku**

**w sprawie określenia zasad korzystania z pomieszczeń i wyposażenia świetlicy wiejskiej  
w Woli Żytowskiej.**

Na podstawie art. 30 ust. 2 pkt. 3 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (tekst jednolity: Dz. U. z 2001 r. Nr 142, poz. 1591 z późn. zm.) zarządzam, co następuje:

§ 1. Organizatorem i właścicielem świetlicy wiejskiej w Woli Żytowskiej jest Gmina Pabianice, ul. Torowa 21, 95-200 Pabianice.

§ 2.1. Korzystanie z pomieszczeń i wyposażenia świetlicy wiejskiej w Woli Żytowskiej odbywa się niepłatnie.

2. Osoby i instytucje uprawnione do korzystania z obiektu świetlicy:

- 1). Pełnoletni mieszkańcy Gminy Pabianice zameldowani na pobyt stały lub czasowy albo wpisani do stałego rejestru wyborców;
- 2). Dzieci i młodzież zameldowani na terenie Gminy Pabianice - wyłącznie pod opieką dorosłych;
- 3). Pracownicy urzędów i jednostek organizacyjnych Gminy Pabianice;
- 4). Stowarzyszenia i instytucje mające swoją siedzibę na terenie Gminy Pabianice – po uprzednim uzyskaniu zgody Wójta Gminy Pabianice;

§ 3. Korzystanie z pomieszczeń i wyposażenia świetlicy możliwe jest jedynie w godzinach otwarcia, po uprzednim okazaniu pracownikowi dokumentu potwierdzającego miejsce zamieszkania lub pisma Wójta Gminy Pabianice zezwalającego na korzystanie ze świetlicy.

§ 4. Zabrania się korzystania z pomieszczeń i urządzeń świetlicy osobom w stanie wskazującym na spożycie alkoholu lub innych środków odurzających.

§ 5. Na terenie świetlicy obowiązuje bezwzględny zakaz palenia oraz spożywania napojów alkoholowych.

§ 6. Osoby korzystające z siłowni i urządzeń aerobowych zobowiązane są do przestrzegania regulaminu siłowni, który stanowi załącznik nr 1 niniejszego zarządzenia.

§ 7. Osoby korzystające z sauny zobowiązane są do przestrzegania regulaminu sauny, który stanowi załącznik nr 2 niniejszego zarządzenia.

§ 8. Regulamin działania Rady określa załącznik do uchwały.

§ 9. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Wójt Gminy Pabianice  
inż. Henryk Gajda

## **Regulamin siłowni w świetlicy wiejskiej w Woli Żytowskiej**

1. W pomieszczeniach siłowni przebywają tylko osoby ćwiczące.
2. Z siłowni mogą korzystać osoby pełnoletnie oraz osoby niepełnoletnie wyłącznie pod opieką osób dorosłych.
3. Wstęp do siłowni dozwolony jest jedynie w godzinach jej otwarcia oraz w obecności pracownika.
4. Czas korzystania z siłowni dla jednej osoby wynosi maksymalnie 2 godziny i może być przedłużony przez pracownika.
5. Torby i ubrania powinny być pozostawione w szatniach.
6. Po wejściu do siłowni obowiązkiem ćwiczących jest sprawdzenie stanu technicznego urządzeń i sprawdzenie kompletności elementów ruchomych.
7. Do uczestniczenia w ćwiczeniach konieczny jest strój sportowy a przede wszystkim czyste, zmienione przed zajęciami obuwie (ze względów higienicznych konieczne jest posiadanie ręcznika oraz artykułów higieny osobistej).
8. Ćwiczący zobligowani są do bezwarunkowego podporządkowania się poleceniom pracownika.
9. W przypadku stwierdzenia usterek lub braków należy natychmiast powiadomić pracownika, w przeciwnym razie odpowiedzialność za powstałe szkody spadnie na aktualnie ćwiczących.
10. Podczas ćwiczenia wyciskanie leżąc obowiązkowa jest asekuracja.
11. Po zakończeniu prób, należy uprzątnąć stanowisko w sposób zalecony poprzez instruktora, a w szczególności:
  - a - odłożyć sztangielki na stojaki,
  - b - rozłożyć sztangi i umieścić pierścienie na stojakach.
12. Niewskazane jest zajmowanie stanowisk do ćwiczeń podczas odpoczynku.
13. Zmiany obciążenia dokonuje wyłącznie ćwiczący na danym stanowisku.
14. Zabrania się gwałtownego opuszczania ciężarów umieszczonych na stosach.
15. Zabrania się samodzielnego poprawiania zacinających się płyt w stosach, stosowania nietypowych blokad i zawleczek.
16. Opiekun siłowni ma prawo usunąć osoby nie przestrzegające regulaminu.
17. Osoba raz usunięta z siłowni nie ma prawa wstępu do niej.

18. Za wszelkie szkody powstałe na terenie siłowni z winy ćwiczącego odpowiada ćwiczący.
19. Niezastosowanie się do postanowień w/w regulaminu, spowoduje czasowy lub stały zakaz korzystania z siłowni.
20. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje powstałe w wyniku korzystania z urządzeń sportowo-rehabilitacyjnych.
21. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.

### **Regulamin sauny w świetlicy wiejskiej w Woli Żytowskiej**

1. Z sauny mogą korzystać wyłącznie osoby zdrowe.
2. Z sauny nie mogą korzystać dzieci i młodzież podczas zajęć zorganizowanych.
3. Osoby niepełnoletnie mogą korzystać z sauny tylko i wyłącznie w towarzystwie dorosłego opiekuna.
4. Do kąpieli w saunie trzeba zaopatrzyć się w obuwie typu japonki, mydło oraz dwa ręczniki; jeden służy do wycierania się drugi jako podkładka na ławę.
5. Korzystanie z sauny po obfitym posiłku nie jest wskazane.
6. Przed wejściem do sauny należy zdjąć wszystkie przedmioty metalowe, gdyż mogą stać się przyczyną poparzeń ciała.
7. Przed przystąpieniem do kąpieli w saunie należy umyć całe ciało pod prysznicem mydłem i ciepłą wodą a następnie wytrzeć do sucha.
8. Jeden cykl kąpieli trwa około 25 minut : 8 - 12 minut przebywanie w gorącym pomieszczeniu, a następnie 8 - 12 minut stopniowe ochładzanie ciała wodą ( w cyklu drugim i trzecim przebywanie w gorącym pomieszczeniu nie powinno być dłuższe niż 10 minut ).
9. Kąpiel rozpoczyna się od ław niskich stopniowo przechodząc na wyższe, w zależności od samopoczucia.
10. Na ławach można siedzieć lub leżeć.
11. W celu przystosowania układu krążenia do prawidłowego funkcjonowania w pozycji stojącej, wskazane jest w ostatnich 2 - 3 minutach przebywania w saunie przyjęcie pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami.
12. Stosować stopniowe ochłodzenie organizmu, gdyż gwałtowne ochładzanie ciała jest szkodliwe dla ustroju.
13. W każdym etapie kąpieli należy dbać o dobre przegrzanie ustroju i dostateczne jego wychłodzenie.
14. Kąpiel w saunie kończy się zawsze dostatecznym wychłodzeniem ustroju wodą - niewskazane jest używanie mydła.
15. Po saunie należy wypocząć około 20 - 30 minut. Celowe jest picie w umiarkowanych ilościach ( około 0,5 - 1 l ) wód mineralnych lub soków.
16. W czasie i po zabiegu w saunie przeciwwskazane jest podejmowanie wysiłku fizycznego.

17. Zaleca się wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia wpływu sauny na stan zdrowia osób korzystających.
18. Wszelkie zmiany samopoczucia, wskazujące na nietolerancję kąpieli w saunie, należy zgłosić pracownikowi świetlicy lub wezwać pomoc medyczną.
19. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia powstałe na skutek złamania zasad niniejszego Regulaminu.