



## TEREMREND – MAFC SÚLYEMELŐ SZAKOSZTÁLY

### **A SÚLYEMELŐ TEREM HASZNÁLATA SORÁN AZ ALÁBBI ELŐÍRÁSOKAT KÖTELEZŐ BETARTANI**

- I. **A tagdíjat előre kell fizetni.**
- II. A terembe idegen (nem szakosztályi tag) csak úgy léphet be, ha előzőleg engedélyt kért valamelyik vezetőségi tagtól.
- III. A teremben csak **tiszta sportöltözetben** lehet edzeni, a nadrág szárának legalább térdig, a trikónak felkar közepéig kell érnie.
- IV. **Mosdatlanul**, bűdös testtel, fertőző betegséggel nem szabad a teremben edzeni. Ha valakiről megállapítjuk az előző, negatív dolgokat, úgy a **terem elhagyására fogjuk felszólítani.**
- V. **A teremben ügyelni kell a tisztaságra.**
- VI. **A berendezéseket csak kíméletesen, rendeltetésüknek megfelelően szabad használni**, vagyis:
  - a. a sárgával jelölt és az ELEIKO rudakra csak az 50 mm lyukátmérőjű tárcsákat szabad felrakni, melyek sárgával jelöltek, vagy ELEIKO felirattal vannak ellátva.
  - b. 90 kg-tól csak két pár nagy lappal (belül 20 kg-os, majd 15 kg-os lap) szabad felrakni a súlyemelésre használt készleteket.
  - c. A kis súlyokat (30-60 kg) nem szabad dobálni, de nagyobb súly esetén is a szabályoknak megfelelően kell lekísérni.
  - d. A műbőrrel bevont padokra nem szabad tárcsákat és súlyzókat helyezni.
  - e. A padokra és a rudakra cipővel lépni tilos.
  - f. Az erőgépek használatánál ügyelni kell arra, hogy a súlyt fékezve engedjük vissza nyugalmi állapotába.
- VII. A tárcsákat és egyéb eszközöket mindenki köteles a helyére rakni (pl. tárcsatartó).
- VIII. Ön és közveszélyes gyakorlatokat senki sem végezhet a teremben.
- IX. A termet mindenki csak a saját felelősségére használhatja.
- X. A nyílászárókat és a vízcsapokat mindenki köteles be-, illetve elzárni.
- XI. **A teremben lévő berendezések, eszközök a teremből nem vihetők ki.**

### **ÁLTALÁNOS, MINDENKIRE KÖTELEZŐ ÉRVÉNYŰ MAGATARTÁSI és KORLÁTOZÁSI SZABÁLYOK**

A súlyemelő terem területén bekövetkező bármilyen rendkívüli eseményt az elsődlegesen észlelő a vezetőség bármely tagjának azonnal, késedelem nélkül köteles jelezni.

Rendkívüli esemény esetén szintén értesítendő:

**Mentők: 104 – baleset esetén**

**Tűzoltóság: 105 – tűz esetén**

**Rendőrség: 107 – (rendbontás, betörés, lopás esetén)**

Általános segélyhívó: 112

Mindenkinek joga - és kötelessége a veszélyt jelentő rendellenességet, üzemzavart, a tőle elvárható módon megszüntetni, vagy erre intézkedést kérni a szakosztály vezetőségétől.

**A helyiségeket, felszereléseket, berendezéseket csak rendeltetés szerűen, a teremrendben leírtaknak megfelelően szabad használni.**

**Mindenki köteles a kihelyezett tiltó és figyelmeztető rendelkezéseket tartalmazó feliratokat, jeleket figyelembe venni és ennek megfelelő magatartást tanúsítani.**

Minden balesetet, sérülést, rosszulétet, üzemzavart haladéktalanul be kell jelenteni a szakosztály vezetőségének, vagy az arra kijelölt személynek.

**Tűz esetén a termet azonnal el kell hagynia mindenkinek.**

**Állandó orvosi és edzői felügyelet hiányában a terem szolgáltatásait és a sporteszközöket mindenki a saját felelősségére és kockázatára veheti igénybe.**

Minden **sportoló köteles a rendre és tisztaságra vigyázni, alapvető elvárás a sporttársak tiszteletben tartása és a kulturált viselkedés.**

Az a sportoló, aki fertőző betegségen esett át (vagy családjában fertőző megbetegedés fordult elő), csak az állami egészségügyi szolgálat által kiállított engedély alapján látogathatja újból a súlyemelő termet.

A teremben drogos, alkoholos, gyógyszeres befolyásoltság alatt sporttevékenységet végezni tilos.

**A sportszerekben, eszközökben, berendezési tárgyokban keletkező károkért annak okozója felel.** Gondatlan károkozás esetén a mindenkori minimálbér ötszöröséig, szándékos károkozás esetén az okozott kár mértékének másfélszereséig.

**A terem kulcsát 6.00 és 22.00 között lehet felvenni. A terem kulcsát legkésőbb 24.00-ig a portán le kell adni.**

#### **Szankcionálás**

A rend bármilyen, egyszeri megsértése a kulcsfelvételi jog azonnali hatályú visszavonásával jár. Súlyosabb megsértés elbírálása az SZMSZ-ben és a MAFC alapszabályban rögzítetteknek megfelelően.

MAFC SÚLYEMELŐ SZAKOSZTÁLY VEZETŐSÉGE

BUDAPEST, 2014. MÁJUS 1.