

1. Załącznik nr 1

Regulamin Centrum Sportu Akademickiego Politechniki Rzeszowskiej

Regulamin został określony Zarządzeniem Rektora nr 21/2021 z dnia 03 marca 2021 r.

§ 1

Postanowienia Ogólne

1. Centrum Sportu Akademickiego, zwane dalej „CSA” jest międzywydziałową jednostką organizacyjną Politechniki Rzeszowskiej im. Ignacego Łukasiewicza, zwanej dalej „PRz”.
2. Podstawę działalności CSA stanowi obowiązująca ustawa Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce, statut PRz oraz niniejszy regulamin.
3. Biuro CSA znajduje się w Rzeszowie przy ul. Poznańskiej 2A (bud. „Ł”).
4. CSA współpracuje z Klubem Uczelnianym AZS PRz, zwanym dalej „AZS PRz”, któremu zapewnia wsparcie do prowadzenia działalności sportowo- organizacyjnej.

§ 2

Zadania Centrum Sportu Akademickiego

1. Do zadań CSA w szczególności należy:
 - 1) organizacja i prowadzenie zajęć dydaktycznych z zakresu kultury fizycznej dla studentów Politechniki Rzeszowskiej;
 - 2) organizacja i prowadzenie zajęć w sekcjach sportowych;
 - 3) realizacja rekreacyjnych zajęć sportowych mających na celu wzrost poziomu sprawności fizycznej studentów i pracowników PRz;
 - 4) współpraca z Biurem ds. Osób z Niepełnosprawnościami PRz;
 - 5) prowadzenie kształcenia na kierunkach studiów mieszczących się w dziedzinach nauk o zdrowiu i nauk o kulturze fizycznej;
 - 6) doskonalenie treści, form i metod nauczania;
 - 7) organizacja obozów sportowych dla studentów;

- 8) organizacja specjalistycznych kursów i szkoleń z możliwością uzyskania uprawnień trenerskich i instruktorskich w kulturze fizycznej;
 - 9) tworzenie warunków do prowadzenia działalności badawczo – naukowej we współpracy z Wydziałami PRz;
 - 10) tworzenie warunków do rozwoju zawodowego pracowników CSA;
 - 11) organizacja we współpracy z AZS PRz zawodów oraz imprez sportowo- rekreacyjnych dla społeczności akademickiej PRz (o zasięgu uczelnianym, regionalnym, ogólnopolskim i międzynarodowym) promujących szeroko pojętą kulturę fizyczną;
 - 12) organizacja obozów, kursów, szkoleń, warsztatów.
 - 13) dbałość o bazę sportową niezbędną do działalności CSA;
 - 14) prowadzenie w obiektach CSA działalności komercyjno-promocyjnej.
2. CSA współdziała z innymi jednostkami w zakresie:
- 1) działalności dydaktycznej, organizacyjnej i sportowej;
 - 2) działalności badawczo – naukowej;
 - 3) wymiany doświadczeń z krajowymi i zagranicznymi ośrodkami akademickimi.

§ 3

Profil działalności CSA

1. Działalność dydaktyczna CSA obejmuje następujące formy zajęć:
 - 1) obowiązkowe zajęcia dydaktyczne z zakresu kultury fizycznej;
 - 2) zajęcia w ramach sekcji sportowych CSA/AZS PRz;
 - 3) zajęcia rekreacyjne dla studentów PRz;
 - 4) zajęcia alternatywne w ramach wychowania fizycznego;
 - 5) zajęcia dydaktyczne realizowane zgodnie z potrzebami Wydziałów PRz w ramach prowadzonych kierunków studiów.

§ 4

Struktura organizacyjna CSA

1. CSA kieruje Dyrektor.
2. Dyrektora powołuje i odwołuje Rektor, spośród nauczycieli akademickich zatrudnionych w CSA w pełnym wymiarze czasu pracy dla których PRz stanowi podstawowe miejsce pracy.

3. Dyrektor CSA jest bezpośrednim przełożonym pracowników tej jednostki.
4. Dyrektor CSA odpowiada za pracę CSA przed Prorektorem, któremu podlega.
5. Obowiązki i uprawnienia Dyrektora CSA:
 - 1) dbanie o właściwy poziom zajęć dydaktycznych;
 - 2) nadzorowanie przygotowania oferty programowej zajęć z zakresu kultury fizycznej dla społeczności akademickiej oraz opracowania harmonogramów zajęć realizowanych przez CSA;
 - 3) prowadzenie polityki finansowej i majątkowej CSA w zakresie posiadanych uprawnień;
 - 4) ustalenie zakresów obowiązków Zastępców Dyrektora, nauczycieli akademickich oraz pozostałych pracowników zatrudnionych w CSA;
 - 5) koordynowanie współpracy z innymi jednostkami organizacyjnymi PRz;
 - 6) kontrolowanie i nadzorowanie pracy podległych pracowników oraz wnioskowanie o awanse i nagrody, zgodnie z obowiązującymi przepisami;
 - 7) decydowanie o przydziale i sposobie użytkowania przyznawanych pomieszczeń, aparatury i innych środków znajdujących się w dyspozycji CSA;
 - 8) nadzorowanie przygotowania wniosków w celu pozyskiwania środków zewnętrznych;
 - 9) wykonywanie innych czynności przewidzianych przepisami prawa, postanowieniami statutu PRz oraz uchwałami senatu i zarządzeniami Rektora.
6. Na wniosek Dyrektora CSA, Rektor PRz powołuje i odwołuje spośród wszystkich pracowników jednostki zastępców Dyrektora do spraw:
 - 1) dydaktycznych;
 - 2) sportu i organizacji.
7. Dla prawidłowego wykonania zadań dydaktycznych, sportowych, organizacyjnych oraz naukowych Dyrektor CSA może powołać Zespoły Zadaniowe oraz odpowiednie pracownie tematyczne.
8. Zespoły Zadaniowe powołuje i odwołuje Dyrektor CSA w miarę potrzeb bieżącej działalności jednostki oraz ustala ich skład i zakres zadań.
9. W CSA zatrudnieni są:
 - 1) nauczyciele akademicy na stanowiskach określonych w statucie PRz;
 - 2) pracownicy niebędący nauczycielami akademickimi.
10. Schemat organizacyjny CSA stanowi załącznik nr 1 do niniejszego regulaminu.

§ 5

Finansowanie CSA

1. CSA ma wyodrębniony budżet w ramach wewnętrznego podziału subwencji otrzymywanej przez PRz oraz innych przychodów PRz.
2. CSA prowadzi swą działalność zgodnie z planem rzeczowo – finansowym uchwalonym na każdy rok kalendarzowy.
3. Prowadzenie gospodarki finansowej i gospodarowanie powierzonym majątkiem należy do obowiązków Dyrektora CSA.

§ 6

Nadzór nad CSA

Nadzór nad działalnością CSA sprawuje właściwy Prorektor.

2. Załącznik nr 2

Zasady odbywania i zaliczenia obowiązkowych zajęć z modułu: wychowanie fizyczne

1. Zaliczenie z wychowania fizycznego, realizowanego zgodnie z programem studiów na poszczególnych kierunkach, uzyskują studenci, którzy uczęszczają na zajęcia realizowane przez CSA PRz i odbywające się:
 - na hali sportowej CSA PRz
 - na pływalni
 - w salach fitness CSA PRz
 - w pracowni usprawniania ruchowego CSA PRz
 - w sekcjach sportowych CSA oraz KU AZS PRz
 - na zajęciach tanecznych w ZPiT „Połoniny”
2. Podstawowym warunkiem uzyskania zaliczenia z wychowania fizycznego jest osiągnięcie przez studenta zakładanego poziomu wiedzy, posiadanie wymaganych umiejętności i określonych kompetencji społecznych, które zdefiniowano w efektach kształcenia dla modułu
3. Ocena końcowa modułu wystawiana jest na podstawie:
 - **aktywności i zaangażowania studenta w ćwiczenia realizowane podczas zajęć**
 - **systematyczności uczęszczania na zajęcia**
 - **udziału w testach sprawności.**
4. Student realizujący wychowanie fizyczne ma obowiązek zgłosić się na zajęcia wraz z rozpoczęciem semestru – w terminie wynikającym z semestralnego planu zajęć.
5. Każdy student posiadający przeciwwskazania medyczne do wysiłku fizycznego (niepełnosprawność lub długotrwałe zwolnienie lekarskie) ma obowiązek zgłosić się do pracowni usprawniania ruchowego CSA na początku semestru, w którym realizuje wychowanie fizyczne.
6. Na zajęciach wychowania fizycznego obowiązuje określony strój sportowy – szczegółowe wymagania określa nauczyciel prowadzący zajęcia.
7. Sprawy wyjątkowe dotyczące zaliczenia wychowania fizycznego rozstrzyga Dyrektor CSA lub działający z jego upoważnienia Zastępca Dyrektora CSA.

3. Załącznik nr 3

Ankieta oceny nauczyciela akademickiego

W jakim stopniu - bardzo dobrym, dobrym, dostatecznym, niedostatecznym - nauczyciel:

- 1) realizuje zajęcia zgodnie z treściami kształcenia zapisanymi w karcie modułu?
- 2) rozpoczyna zajęcia punktualnie i prowadzi zgodnie z rozkładem zajęć?
- 3) jest dostępny dla studentów w ramach dyżurów dydaktycznych (konsultacji)?
- 4) prowadzi zajęcia interesująco?
- 5) jest taktowny i życzliwy wobec studentów?
- 6) wskazywał użyteczność przedstawionego materiału?
- 7) ocenia studentów zgodnie z warunkami określonymi w karcie modułu?

Skala ocen:

nie wiem/nie mam zdania (odpowiedź nie wliczana do średniej)

2 niedostateczny

3 dostateczny

4 dobry

5 bardzo dobry

- 1) Czy nauczyciel poinformował o konieczności zapoznania się z kartą modułu?
- 2) Czy Pani/Pan regularnie uczestniczył/a w ww. zajęciach?

Skala odpowiedzi:

tak

nie

nie wiem/nie mam zdania (odpowiedź nie wliczana do średniej)

Skala stosowana przy określeniu liczby obecności na zajęciach:

<0-25)% odpowiada ocenie 2

<25-50)% odpowiada ocenie 3

<50-75)% odpowiada ocenie 4

<75-100>% odpowiada ocenie 5

4. Załącznik nr 4

Ankieta oceny zajęć (przedmiotu)

Prosimy o udzielenie odpowiedzi:

- 1) Czy treść modułu/przedmiotu była interesująca?
- 2) Czy zajęcia wzbogaciły Twoją wiedzę?
- 3) Czy w ramach realizacji zajęć było możliwe osiągnięcie zakładanych efektów kształcenia?
- 4) Czy prowadzone zajęcia są oryginalne (zawierają treści niepowtarzane na innych modułach)?
- 5) Czy podział modułu kształcenia na poszczególne formy zajęć (W,C,L,P) był właściwy?
- 6) Czy liczba godzin przeznaczona na realizację modułu była odpowiednia?

Skala odpowiedzi:

tak

nie

nie wiem/nie mam zdania

5. Załącznik nr 5

PROTOKÓŁ Z HOSPITACJI

DANE HOSPITOWANEGO	DANE HOSPITUJĄCEGO
..... Imię i Nazwisko, tytuł, stopień naukowy Imię i Nazwisko, tytuł, stopień naukowy

DATA HOSPITACJI:
GODZINA:
MIEJSCE (SALA, BUDYNEK)*

1. Informacje wstępne:

Nazwa zajęć (przedmiotu):.....

Rodzaj zajęć: wykład, ćwiczenia, laboratorium, projekt

Studia: stacjonarne, niestacjonarne

I stopnia, II stopnia, III stopnia (doktoranckie), podyplomowe, szkoła doktorska

Kierunek studiów:.....

2. Ocena formalna zajęć:

Czy zajęcia są realizowane w formie kształcenia zdalnego? tak, nie

Czy zajęcia rozpoczęły się punktualnie? tak, nie

Czy została sprawdzona obecność na zajęciach? tak, nie

Czy sala i jej wyposażenie są przystosowane do prowadzonych zajęć?* tak, nie

Jeżeli nie – z jakiego powodu?.....

.....
.....

3. Ocena hospitowanych zajęć:

Przygotowanie prowadzącego do zajęć:

.....
.....

Określenie celu dydaktycznego, jego realizacja i zgodność z programem studiów:

.....
.....

.....
.....

Komunikatywność prowadzącego:

.....
.....
.....

Umiejętność nawiązania kontaktu ze studentami:

.....
.....

Wykorzystanie pomocy dydaktycznych:

.....
.....

Zalecenia osoby hospitującej dla hospitowanego:

.....
.....

Ogólna ocena osoby hospitowanej:

.....
(w skali ocen: 5,0 – bardzo dobra, 4,5 – ponad dobra, 4,0 – dobra, 3,5 – ponad dostateczna, 3,0 – dostateczna, 2,0 - niedostateczna)

Uwagi: nauczyciela hospitowanego do powyższej oceny:

.....
.....
.....

..... Data i podpis osoby prowadzącej zajęcia Data i podpis osoby hospitującej
--	---

**dotyczy zajęć w trybie stacjonarnym*

6. Załącznik nr 6 Regulaminy korzystania i przepisy porządkowe.

REGULAMIN

HALI SPORTOWEJ CSA PRz (sektory: A – B – C)

1. Hala Sportowa jest obiektem Politechniki Rzeszowskiej w użytkowaniu przez Centrum Sportu Akademickiego Politechniki Rzeszowskiej (CSA).
2. Z Hali Sportowej korzystać mogą osoby uczestniczące w zajęciach dydaktycznych i fakultatywnych oraz sekcjach sportowych CSA PRz i KU AZS PRz, imprezach sportowo-rekreacyjnych pod opieką nauczyciela, trenera, instruktora, opiekuna grupy lub organizatora.
3. Z Hali Sportowej korzystać mogą osoby wynajmujące po spełnieniu procedur obowiązujących w Uczelni (spisaniu umowy najmu, zgody na korzystanie).
4. Z Hali Sportowej korzystać mogą pracownicy Politechniki Rzeszowskiej po spełnieniu warunków obowiązujących w Uczelni.
5. Osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu lub innych środków odurzających (narkotyki, dopalacze) nie mają prawa przebywać w obiekcie.
6. Zajęcia na Hali Sportowej odbywają się wg. ustalonego rozkładu zajęć (harmonogramu).
7. Wstęp na Halę Sportową dozwolony jest wyłącznie w stroju sportowym i czystym obuwiu zmiennym (zalecane jest obuwie z jasnym spodem).
8. Wszystkie osoby uczestniczące w zajęciach mają prawo do korzystania z szatni po wcześniejszym zgłoszeniu do obsługi Hali Sportowej.
9. Organizatorzy imprez sportowych zobowiązani są do zapewnienia bezpieczeństwa uczestnikom we własnym zakresie, zgodnie z procedurami obowiązującymi przy organizacji imprez – jeśli CSA PRz nie jest organizatorem imprezy nie ponosi odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczestników.
10. Na Hali Sportowej obowiązuje zachowanie porządku, czystości, przepisów przeciwpożarowych i BHP oraz bezwzględnie podporządkowanie się decyzjom prowadzącego zajęcia i obsłudze Hali Sportowej.
11. Za rzeczy wartościowe, stan zdrowia osób korzystających CSA PRz nie ponosi odpowiedzialności.

12. Osoby nieprzestrzegające obowiązującego regulaminu będą usuwane z terenu Hali Sportowej.
13. Osoby niszczące wyposażenie Hali Sportowej ponoszą pełną odpowiedzialność za wyrządzone szkody.

REGULAMIN

MAŁEJ SALI GIMNASTYCZNEJ CSA PRz

1. Mała Sala Gimnastyczna jest miejscem przeznaczonym wyłącznie do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego, treningu kondycyjnego oraz zajęć sportowo-rekreacyjnych.
2. Wstęp na salę dozwolony jest wyłącznie w stroju sportowym i czystym obuwiu zamiennym (zalecane jest obuwie z jasnym spodem).
3. Przebywanie na sali i korzystanie z jej urządzeń jest dozwolone tylko w obecności i za zgodą prowadzącego zajęcia nauczyciela wychowania fizycznego, trenera lub opiekuna.
4. Grupa ćwiczących korzystająca z Małej Sali Gimnastycznej zobowiązana jest do uporządkowania sali i szatni po zajęciach.
5. Wszelkie uszkodzenia sprzętu należy natychmiast zgłosić prowadzącemu zajęcia lub obsłudze obiektu.
6. Osoby niećwiczące przebywają na sali w czystym obuwiu zmiennym.
7. Wszelkie zmiany ustawienia sprzętu sportowego i konieczność wynoszenia sprzętu poza teren sali dozwolone są wyłącznie za zgodą CSA PRz.
8. Za stan urządzeń i akcesoriów treningowych w Małej Sali Gimnastycznej odpowiedzialna jest osoba prowadząca zajęcia.
9. Każdy wypadek należy niezwłocznie zgłosić prowadzącemu zajęcia nauczycielowi wychowania fizycznego, trenerowi lub obsłudze obiektu.
10. Za straty i szkody powstałe na skutek nieprzestrzegania regulaminu sali odpowiedzialność materialną ponoszą uczestnicy zajęć i prowadzący.
11. Za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni CSA PRz nie ponosi odpowiedzialności.

REGULAMIN

KORZYSTANIA Z SIŁOWNI W HALI SPORTOWEJ CSA PRz

1. Użytkownicy Siłowni zobowiązani są również do przestrzegania regulaminu obowiązującego w Hali Sportowej.
2. Zabrania się korzystania z Siłowni bez odpowiedniego stroju (strój sportowy, czyste obuwie zamienne – sportowe).
3. Zabrania się wnoszenia na teren Siłowni plecaków, odzieży wierzchniej, butów i innych rzeczy osobistych.
4. Na każdym treningu zobowiązana jest być osoba (trener, instruktor, opiekun) prowadząca zajęcia, odpowiedzialna za grupę bądź pełniąca dyżur.
5. Jednorazowo na Siłowni może przebywać maksymalnie do 15 osób. Zajęcia bądź treningi indywidualne zaczynają się i kończą zgodnie z wyznaczonymi godzinami ujętymi w harmonogramie.
6. Po zakończeniu ćwiczeń osoby ćwiczące lub grupy zobowiązane są do pozostawienia używanego sprzętu na swoich miejscach.
7. Osobami upoważnionymi do nadzoru i przestrzegania niniejszego regulaminu są pracownicy Centrum Sportu Akademickiego PRz, opiekunowie KU AZS PRz jak również obsługa Hali Sportowej.
8. Użytkownicy (osoby indywidualne lub grupy) nieprzestrzegający regulaminu będą pozbawieni prawa korzystania z Siłowni.

ZASADY

KORZYSTANIA Z SAUNY CSA PRz

1. Do pomieszczenia z sauną wchodzimy po wcześniejszym skorzystaniu z szatni znajdującej się obok (sugerowane obuwie zmienne – klapki).
2. Pobyt w saunie rozpoczynamy od umycia całego ciała pod prysznicem i dokładnego wytarcia się.
3. Wchodzimy do sauny, siadamy na określonej kondygnacji na położonym wcześniej ręczniku.
4. Kąpiel w saunie sugeruje się rozpocząć od zajęcia dolnej ławki, po kilku minutach można przesiąść się na górną.
5. Czas przebywania jest kwestią indywidualną, zależną m.in. od samopoczucia oraz stażu korzystania z sauny (sugerowany czas ok. 15 minut).
6. Po wyjściu z sauny należy schłodzić ciało - schładzanie rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
7. Po schłodzeniu należy odpocząć na fotelu i uzupełnić poziom płynów w organizmie wodą mineralną lub sokiem.
8. Ponownie z sauny korzystamy za dwa, trzy dni.
9. Korzystając z sauny suchej nie polewamy kamieni wodą, ponieważ grozi to porażeniem prądem.

UWAGI:

- Przed korzystaniem z sauny skonsultuj się z lekarzem.
- Nie korzystamy z sauny pod wpływem alkoholu lub innych środków obniżających sprawność organizmu.
- Dzieci mogą przebywać w saunie tylko w towarzystwie osoby dorosłej.

Centrum Sportu Akademickiego Politechniki Rzeszowskiej nie ponosi konsekwencji spowodowanych nieprzestrzeganiem wyżej wymienionych punktów przez użytkownika.

REGULAMIN

SALI SPORTÓW WALKI DOJO CSA PRz

1. Sala Sportów Walki jest miejscem przeznaczonym wyłącznie do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego oraz zajęć sportowo-rekreacyjnych.
2. Wstęp na salę dozwolony jest wyłącznie w stroju sportowym i czystym obuwiu zamiennym (zalecane jest obuwie z jasnym spodem).
3. Przebywanie na sali i korzystanie z jej urządzeń i akcesoriów treningowych jest dozwolone tylko w obecności i za zgodą prowadzącego zajęcia nauczyciela wychowania fizycznego, trenera lub opiekuna.
4. Grupa ćwiczących korzystająca z sali zobowiązana jest do uporządkowania sali i szatni po zajęciach.
5. Wszelkie uszkodzenia sprzętu należy natychmiast zgłosić prowadzącemu zajęcia lub obsłudze obiektu.
6. Osoby niećwiczące przebywają na sali w czystym obuwiu zamiennym.
7. Wszelkie zmiany ustawienia sprzętu sportowego i konieczność wynoszenia sprzętu poza teren sali dozwolone są wyłącznie za zgodą CSA PRz.
8. Za stan urządzeń w sali odpowiedzialna jest osoba prowadząca zajęcia.
9. Każdy wypadek należy niezwłocznie zgłosić prowadzącemu zajęcia nauczycielowi wychowania fizycznego, trenerowi lub obsłudze obiektu.
10. Za straty i szkody powstałe na skutek nieprzestrzegania regulaminu sali odpowiedzialność materialną ponoszą uczestnicy zajęć i prowadzący.
11. Za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni CSA PRz nie ponosi odpowiedzialności.

REGULAMIN
SALI FITNESS CSA PRz

1. Sala Fitness jest miejscem przeznaczonym wyłącznie do prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego, treningu kondycyjnego oraz zajęć sportowo-rekreacyjnych.
2. Wstęp na salę dozwolony jest wyłącznie w stroju sportowym i czystym obuwiu zamiennym (zalecane jest obuwie z jasnym spodem).
3. Przebywanie na Sali i korzystanie z jej urządzeń jest dozwolone tylko w obecności i za zgodą prowadzącego zajęcia nauczyciela wychowania fizycznego, trenera lub opiekuna.
4. Grupa ćwiczących korzystająca z Sali Fitness zobowiązana jest do uporządkowania Sali i szatni po zajęciach.
5. Wszelkie uszkodzenia sprzętu należy natychmiast zgłosić prowadzącemu zajęcia lub obsłudze obiektu.
6. Osoby niećwiczące przebywają na Sali w obuwiu zamiennym.
7. Wszelkie zmiany ustawienia sprzętu sportowego i konieczność wynoszenia sprzętu poza teren Sali dozwolone są wyłącznie za zgodą CSA PRz.
8. Za stan urządzeń w sali odpowiedzialna jest osoba prowadząca zajęcia.
9. Każdy wypadek należy niezwłocznie zgłosić prowadzącemu zajęcia nauczycielowi wychowania fizycznego, trenerowi lub obsłudze obiektu.
10. Za straty i szkody powstałe na skutek nieprzestrzegania regulaminu Sali odpowiedzialność materialną ponoszą uczestnicy zajęć i prowadzący
11. Za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni CSA PRz nie ponosi odpowiedzialności.

REGULAMIN

UŻYTKOWANIA ŚCIANY WSPINACZKOWEJ CSA PRz

1. REGULAMIN ustala zasady korzystania z zespołu obiektów zwanego dalej Ścianą Wspinaczkową Politechniki Rzeszowskiej lub Ścianą, który mieści się w Hali Sportowej, w budynku „Ł” przy ul. Poznańskiej 2a.
2. Przestrzeganie postanowień REGULAMINU obowiązuje wszystkie osoby przebywające na terenie Ściany, a także jej zaplecza (to jest: terenu sektorów A-B-C, szatni, łazienek oraz korytarzy umożliwiających dojście do ściany a także pomieszczeń pomocniczych), które znalazły się na nim w celu uprawiania wspinaczki (lub działań parawspinaczkowych), albo w jakimkolwiek pośrednim związku z tym celem.
3. Użytkownikiem ściany jest osoba, która czynnie wykorzystuje Ścianę (uprawia na niej wspinaczkę lub działania parawspinaczkowe) i/lub urządzenia treningowe ściany albo hali.
4. Użytkownik ma prawo czynnie korzystać ze ściany (to jest: uprawiać na niej wspinaczkę lub działania parawspinaczkowe) oraz jej zaplecza i urządzeń treningowych, jeżeli:
 - 4.1 wykupił bilet wstępu na ścianę, ważny w określonym dniu i momencie (stosownie do jej rozkładu zajęć),
 - 4.2 zawarł w tym celu stosowną umowę najmu w sekretariacie Centrum Sportu Akademickiego Politechniki Rzeszowskiej,
 - 4.3 uzyskał na to zgodę upoważnionego przedstawiciela PERSONELU ŚCIANY (w osobach: Dyrekcji CSA PRz, Instruktora/Operatora lub Kierownika Ściany, a następnie:
 - 4.4 zapoznał się z postanowieniami REGULAMINU ŚCIANY i zagrożeniami, które mogą się pojawić w trakcie uprawiania wspinaczki i/lub przebywania na terenie ściany,
 - 4.5 Potwierdził swoją znajomość REGULAMINU i wspomnianych zagrożeń własnoręcznym podpisem na liście obecności (dokumencie OSTRZEŻENIA).
5. Prowadzenie na terenie Ściany jakiegokolwiek działalności o charakterze wspinaczkowym poza godzinami, w których jest ona udostępniana do publicznego użytku (zgodnie z harmonogramem zajęć), i/lub bez uprzedniego zawarcia stosownej umowy z Politechniką Rzeszowską, wymaga uzyskania zgody Dyrekcji CSA PRz. Osoba, która nie dopełni tego warunku może zostać przymusowo usunięta z terenu ściany w trybie natychmiastowym.

6. W okresie publicznego użytkowania ściany nad bezpieczeństwem jej użytkowników czuwa Operator Ściany, który pełni tzw. dyżur operatorski i/lub Instruktor Ściany, (który może pełnić także taki dyżur). Podstawowym obowiązkiem Operatora jest zapobieganie możliwości zaistnienia nieszczęśliwego wypadku, związanego z uprawianiem wspinaczki na ścianie. Ponadto Operator nadzoruje przestrzeganie przez jej użytkowników ustaleń REGULAMINU ŚCIANY, a także zasad: porządkowych i współżycia społecznego. Operator zajmuje się również obsługą użytkowników: udziela informacji, sprawdza bilety wstępu, prowadzi ewidencję wspinaczy, wydaje im sprzęt wspinaczkowy, wykonuje czynności z zakresu technicznej obsługi ściany. Gdy na terenie ściany wydarzy się nieszczęśliwy wypadek, obowiązkiem Operatora jest natychmiastowe podjęcie skutecznych działań ratowniczych.
7. Operator nie jest obowiązany do prowadzenia instruktażu w dziedzinie umiejętności wspinaczkowych, w szczególności nauczania wspinaczy umiejętności asekurowania (wędek, prowadzenie). Naukę asekuracji dla wspinaczy początkujących lub niewprawnych może prowadzić wyłącznie Instruktor Wspinaczki.
8. Każdy UŻYTKOWNIK Ściany jest UPRAWNIONY do:
 - 8.1 korzystania ze ściany i jej urządzeń oraz zaplecza w celu uprawiania wspinaczki i/lub pewnych ćwiczeń parawspinaczkowych w sposób kompetentny i bezpieczny (dla siebie oraz innych użytkowników ściany),
 - 8.2 korzystania z elementów wyposażenia ściany i sprzętu wspinaczkowego, które zostały przewidziane do publicznego użytku: lin asekuracyjnych zawieszonych na stanowiskach wędek, lin przeznaczonych do prowadzenia (nieodpłatnie); uprzęży i zestawów do asekuracji,
 - 8.3 uzyskania wszelkich informacji związanych z zasadami skutecznego i bezpiecznego korzystania ze ściany oraz jej zaplecza; wypożyczenia potrzebnego sprzętu; spełnienia formalnych warunków korzystania ze ściany,
 - 8.4 otrzymania pomocy, gdy pojawią się jakiegokolwiek problemy związane z prawidłowym użytkowaniem obiektu.
9. Każdy UŻYTKOWNIK Ściany jest ZOBOWIĄZANY:
 - a. przestrzegać postanowień REGULAMINU i przepisów porządkowych,
 - b. przestrzegać zasad kulturalnego zachowania się na terenie ściany i hali oraz poleceń przedstawicieli Dyrekcji CSA PRz oraz Kierownika Ściany,

- c. uprawiać wspinaczkę w sposób bezpieczny i zgodny z zasadami sztuki, a także standardami przyjętymi na terenie Politechniki Rzeszowskiej.
10. Na Ścianie samodzielnie mogą się wspiąć osoby, które:
- 10.1. ukończyły 18 rok życia (są pełnoletnie),
 - 10.2. zostały przeszkolone lub zweryfikowane pod względem umiejętności asekuracyjnych przez Operatora bądź Instruktora Ściany,
 - 10.3. są świadome zagrożeń dla zdrowia i życia, które pociąga za sobą uprawianie wspinaczki, co potwierdziły własnoręcznym podpisem na formularzu OSTRZEŻENIA.
11. Samodzielną wspinaczkę mogą także uprawiać osoby młodociane, które:
- 11.1. ukończyły 16 rok życia,
 - 11.2. posiadają na to zgodę obojga rodziców potwierdzoną ich własnoręcznymi podpisami na właściwym formularzu,
 - 11.3. zostały przeszkolone i dopuszczone do wspinania przez Instruktora Ściany.
12. Samodzielną wspinaczkę zespołową obejmującą prowadzenie (dolna asekuracja) mogą prowadzić osoby, które:
- 12.1. ukończyły 18 rok życia oraz warunek 3 punktu 10,
 - 12.2. ukończyły 16 rok życia i spełniły warunek 2 p.11, a ich rodzice – warunek 3 p.10),
 - 12.3. zostały przeszkolone lub dopuszczone do wspinaczki z dolną asekuracją przez Operatora bądź Instruktora Ściany.
13. Młodzież oraz dzieci, które nie ukończyły 16 roku życia mogą się wspiąć na ścianie Politechniki Rzeszowskiej wyłącznie pod nadzorem Instruktora Ściany, w dniach i godzinach na to przeznaczonych, i dopiero po spełnieniu stosownych wymogów formalnych. Jednocześnie nie jest dozwolone wprowadzanie na teren Ściany dzieci poniżej 16 roku życia w godzinach, gdy Ściana jest otwarta dla publiczności (dorosłych).
14. Wspinacze początkujący a także ci, którzy po raz pierwszy odwiedzają Ścianę Politechniki Rzeszowskiej, są zobowiązani ukończyć podstawowe szkolenie (odpłatnie) lub weryfikację w zakresie umiejętności prowadzenia wspinaczki zespołowej z asekuracją na wędkę, prowadzone przez Instruktora Ściany w terminie ujętym w harmonogramie lub po wcześniejszym uzgodnieniu z Instruktoresm Ściany.

ZASADY KORZYSTANIA ZE ŚCIANY

15. Użytkownik ściany może uprawiać:
 - 1.1 BULDERING – (wspinaczkę bez asekuracji linowej), na dowolnej połaci ściany; bulderując nie wolno wykorzystywać chwytów umieszczonych wyżej niż 3 m ponad zeskokiem miejsce ćwiczeń należy zabezpieczyć materacem, a gdy wspinacz ćwiczy na ścianie przewieszanej – powinien zapewnić sobie asystę.
 - 1.2 WSPINACZKĘ Z ASEKURACJĄ NA WĘDKĘ – (wszędzie tam, gdzie na ścianie wiszą liny asekuracyjne; zabrania się wspinania z użyciem liny powieszanej osobiście przez użytkownika.
 - 1.3 WSPINACZKĘ Z DOLNĄ ASEKURACJĄ w systemie „prowadzenie z opuszczeniem” – na połaciach ściany wyposażonych w komplety ekspresów; wspinaczkę na własnym sprzęcie (lina + ekspresy) można prowadzić tylko za zgodą Operatora lub Instruktora Ściany.
 - 1.4 ĆWICZENIA PARAWSPINACZKOWE (np. zjazdy, manewry linowe itp.) można prowadzić po uprzednim uzgodnieniu szczegółów programu działalności z Operatorem lub Instruktorem Ściany.
 - 1.5 PROGRAMY DZIAŁANIA GRUP WSPINAJĄCYCH SIĘ Z WŁASNYM INSTRUKTOREM muszą zostać uzgodnione z Dyrekcją CSA lub Kierownikiem ściany.
16. Na terenie Ściany dopuszcza się przebywanie widzów, rodziców dzieci uczestniczących w zajęciach wspinaczkowych. O możliwości przebywania na terenie Ściany osób postronnych decyduje Dyżurny Operator lub Instruktor.
17. Osoba aktualnie wspinająca się powinna mieć do swej dyspozycji pas Ściany o szerokości mniej więcej 1,5m (pełen rozstaw rąk) wraz z odpowiadającym mu odcinkiem zeskoku pod ścianą. Zabronione jest wspinanie się w układzie „jeden pod drugim”; ten zakaz dotyczy przede wszystkim bulderowania bezpośrednio pod osobą wspinającą się wyżej (np. na wędkę).

OBOWIĄZUJĄCE STANDARDY WSPINANIA

18. Nie wolno posługiwać się sprzętem niewiadomego pochodzenia, nieposiadającym właściwego atestu, nadmiernie zużyтым lub zniszczonym. Jeśli wspinacz nie dysponuje

własnym sprzętem odpowiedniej jakości, Dyżurny Operator ma obowiązek interweniować, np. wypożyczając (odpłatnie) potrzebny do wspinania sprzęt z magazynu Ściany.

19. Nie dopuszcza się ubezpieczania za pomocą przyrządu typu ósemka.
20. Linę asekuracyjną należy przywiązywać do uprzęży węzłem – ósemką; wychodząca z węzła końcówka liny musi mieć odpowiednią długość (10 średnic liny, szerokość pięści lub maksymalną odległości od palca wskazującego do kciuka). Nie może być krótsza!!! Jeśli jest dłuższa – należy zawiązać na linie węzeł kontrolny (supet), przy czym musi on przylegać do węzła głównego lub skrócić węzeł. Łączenie liny z uprzężą za pomocą dwóch karabinków może być stosowane tylko i wyłącznie na polecenie Operatora lub Instruktora Ściany.
21. Linę blokującą (odcinek liny za przyrządem) należy trzymać pełną garścią; opuszczanie partnera pod Ścianę należy wykonywać w sposób statyczny (przekładając ręce pod przyrządem). Opuszczanie metodą „prześlizgiwania” liny w dłoniach jest ZABRONIONE.
22. W trakcie prowadzenia należy wpinać linę we wszystkie wiszące na ścianie ekspresy.
23. Uprząż wspinaczkowa musi być właściwie dobrana pod względem rozmiaru oraz prawidłowo włożona i zapięta; nie wolno wkładać uprzęży na kilka grubych warstw ubrania; nie należy także zakrywać klamry uprzęży oraz węzła liny zwisającymi fałdami ubioru.

PRZEPISY PORZĄDKOWE

24. Do dokonywania zmian konfiguracji Ściany oraz jej osprzętu i wyposażenia upoważniony jest tylko Personel Ściany; to samo dotyczy otwierania szaf ze sprzętem i jego wydawania.
25. Na Ścianie obowiązuje zakaz używania magnezji sypkiej (proszek, kostka), rekomendujemy korzystanie z magnezji w płynie lub kulce.
26. Użytkownik Ściany zobowiązany jest szanować wyposażenie Ściany Wspinaczkowej i sprzętu asekuracyjnego znajdującego się na jej wyposażeniu. W przypadku zniszczenia lub uszkodzenia elementów wyposażenia Ściany lub sprzętu asekuracyjnego użytkownik zobowiązany jest do pokrycia kosztów naprawy lub wymiany.

27. Nie wolno kłaść jakichkolwiek przedmiotów pod Ścianą i w jej pobliżu; dotyczy to w szczególności: sprzętu i wyposażenia, części ubioru, obuwia, toreb, szczotek, butelek itp. Bezpośrednio przy ścianie może leżeć wyłącznie zapas liny asekuracyjnej.
28. Na terenie Ściany zabronione jest żucie gumy.
29. Na teren Hali Sportowej nie wolno wchodzić w obuwiu wyjściowym. Niedopuszczalne jest także wspinanie w obuwiu wejściowym oraz na bosą.
30. Uprasza się użytkowników Ściany o wnoszenie na jej teren jak najmniejszej ilości rzeczy (toreb, ubioru itp.). Wszelkie śmieci zabieramy ze sobą.
31. Dojście przez Halę Sportową na teren Ściany może się odbywać wzdłuż ściany bocznej areny sportowej; uprasza się wspinaczy o nie robienie skrótów sposobem „na przełaj”.
32. Użytkownicy Ściany obowiązani są do przestrzegania norm zachowania się na terenie Hali Sportowej, w szczególności o utrzymywanie ciszy, zwłaszcza podczas zajęć dydaktycznych, rekreacyjnych i sekcji sportowych studentów Politechniki Rzeszowskiej.
33. Administracja Politechniki Rzeszowskiej, Dyrekcja CSA PRz, Administrator Budynku i Kierownik Ściany nie biorą odpowiedzialności za żadne wartościowe przedmioty, które użytkownicy Ściany pozostawią w szatni lub wezmą ze sobą na teren ściany.
34. Jeśli użytkownik Ściany narusza postanowienia niniejszego Regulaminu, zasady bezpiecznego uprawiania wspinaczki lub zasady porządkowe obowiązujące na terenie ściany i/lub Politechniki Rzeszowskiej, prawem i obowiązkiem dyżurnego Operatora jest zwrócenie uwagi wspinaczowi, a gdy to nie skutkuje – w ostateczności – doprowadzenie do usunięcia zakłócającego porządek osobnika z terenu Ściany poprzez zastosowanie wszelkich adekwatnych sposobów. Te same uprawnienia posiadają: Instruktorzy Ściany, Dyrekcja CSA PRz i Kierownik Ściany. Osobom karnie usuniętym z terenu Ściany nie przysługuje zwrot pieniędzy za niewykorzystany bilet wstępu.
35. Wszelki sporne problemy wynikające z codziennych realiów funkcjonowania obiektu rozstrzygają: Dyżurny Operator ewentualnie Instruktor lub Dyrekcja CSA PRz; od jego decyzji można się odwołać do Kierownika Ściany.
36. Lista aktualnie zaangażowanych Operatorów oraz Instruktorów Ściany jest umieszczona na tablicy informacyjnej lub stronie internetowej.
37. Egzemplarz REGULAMINU jest umieszczony na tablicy ogłoszeń na terenie Ściany Wspinaczkowej lub na stronie internetowej.

38. Na tablicy ogłoszeń lub stronie internetowej jest również umieszczony cennik, który określa ceny biletów wstępu na Ścianę, oraz koszty wynajmu całej Ściany Wspinaczkowej.

**NA TERENIE ŚCIANY
KAŻDY WSPINACZ MA TAKIE SAME PRAWA I OBOWIĄZKI**

PRZEPISY PORZĄDKOWE
ŚCIANY WSPINACZKOWEJ CSA PRz

1. Wstęp na Halę Sportową dozwolony jest tylko w obuwiu zmiennym. Obuwie należy zmienić wchodząc do budynku „Ł” (przy portierni).
2. Na Ścianie obowiązuje zakaz używania magnezji sypkiej (proszek, kostka), rekomendujemy korzystanie z magnezji w płynie lub kulce.
3. Okrycia wierzchnie, ubrania, bagaż wspinacze pozostawiają w szatni. Na Ścianę Wspinaczkową można zabrać podręczną torbę, plecak, sprzęt wspinaczkowy. CSA PRz oraz Personel Ściany nie bierze odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni lub w torbie podręcznej.
4. Pod Ścianę Wspinaczkową należy dojść tak, aby nie przeszkadzać w zajęciach prowadzonych przez innych użytkowników Hali Sportowej.
5. Przed rozpoczęciem wspinania (rozgrzewki) należy wpisać się na listę obecności (imię i nazwisko) oraz wykupić bilet wstępu.
6. Wspinaczka musi odbywać się zgodnie z zasadami publicznego korzystania ze Ściany Wspinaczkowej CSA Politechniki Rzeszowskiej oraz regulaminem Użytkowania Małej i Dużej Ściany Wspinaczkowej CSA Politechniki Rzeszowskiej.
7. Na terenie Ściany Wspinaczkowej może przebywać najwyżej 30 osób (nie licząc Dyżurujących Operatorów i Instruktorów oraz zajęć zorganizowanych).
8. Na terenie Ściany Wspinaczkowej obowiązuje zakaz żucia gumy.
9. Obsługę Ściany Wspinaczkowej może prowadzić tylko osoba dyżurująca (Operator Ściany) lub Instruktor
10. Wszelkie problemy, kwestie sporne związane z publicznym użytkowaniem Ściany Wspinaczkowej rozstrzyga Dyżurujący Operator lub Instruktor. Od jego decyzji można odwołać się do Dyrekcji CSA PRz.

**ZASADY PUBLICZNEGO
KORZYSTANIA ZE ŚCIANY WSPINACZKOWEJ CSA PRZ**

1. Każda osoba użytkująca Ścianę Wspinaczkową jest zobowiązana do przestrzegania Regulaminu Użytkowania Małej i Dużej Ściany Wspinaczkowej Politechniki Rzeszowskiej.
2. Na Ścianie mogą się wspinać osoby, które:
 - a. ukończyły 18 rok życia,
 - b. potrafią prawidłowo asekurować podczas wspinaczki na wędce (zostały przeszkolone lub sprawdzone przez Instruktora bądź Operatora Ściany),
 - c. młodzież, która nie ukończyła 18 roku życia, może się wspinać wyłącznie pod opieką instruktora wspinaczki.
3. Na ścianie można wspinać się:
 - a. NA WĘDKĘ – wszędzie tam, gdzie wiszą liny asekuracyjne,
 - b. PROWADZĄC – w miejscach, gdzie powieszono komplety ekspresów,
 - c. BULDERUJĄC – do wysokości 3m, nie przeszkadzając wspinającym się na wędkę lub prowadząc; wspinacz bulderujący powinien podłożyć materac lub korzystać z asysty.
4. Wszyscy użytkownicy Ściany muszą: stosować w praktyce standardy wspinania i asekuracji obowiązujące na Politechnice Rzeszowskiej i zawarte w Regulaminie. W szczególności:
 - a. linę do uprząży należy przywiązywać węzłem – ósemką.
 - b. do asekuracji nie wolno stosować przyrządu ósemka!,
 - c. należy używać sprzętu i wyposażenia odpowiedniej jakości (posiadającego wymagane atesty); jeśli sprzęt takiego atestu nie posiada wspinacz zobowiązany jest go wypożyczyć (odpłatnie),
 - d. zabrania się opuszczać wspinacza zjeżdżającego pod ścianę metodą „prześlizgiwania” liny trzymanej w dłoniach.
5. Zabrania się bulderować, gdy powyżej wspina się ktoś inny, lub wspinać się ponad osobą bulderującą.
6. Zadaniem Dyżurującego Operatora i/lub Instruktora Ściany jest czuwanie nad bezpieczeństwem i komfortem wspinania użytkowników Ściany. W przypadku drastycznego naruszenia obowiązujących zasad bezpieczeństwa lub przepisów porządkowych Operator ma prawo i obowiązek natychmiast usunąć z jej terenu osoby

niesforne lub stwarzające zagrożenie dla innych wspinaczy. Takim osobom nie przysługuje zwrot pieniędzy za bilet wstępu na Ścianę.

7. Ściana jest udostępniana dla publiczności za określoną opłatą (zobacz cennik), w dniach i godzinach wyszczególnionych w grafiku.

REGULAMIN BHP

PRACOWNI BIOMECHANIKI I DIAGNOSTYKI FUNKCJONALNEJ CSA PRz

1. Prawo do korzystania z Pracowni Biomechaniki i Diagnostyki Funkcjonalnej (dalej: Pracowni BiDF) mają pracownicy CSA oraz studenci i pracownicy PRz.
2. Studenci i pracownicy innych jednostek organizacyjnych PRz mogą korzystać z Pracowni BiDF wyłącznie w obecności uprawnionych pracowników CSA po wcześniejszym uzyskaniu zgody Dyrektora CSA PRz.
3. Wszelkie urządzenia znajdujące się na wyposażeniu Pracowni BiDF mogą być używane wyłącznie pod nadzorem i w obecności uprawnionych do tego pracowników CSA PRz.
4. Za stan urządzeń znajdujących się na wyposażeniu Pracowni BiDF odpowiedzialni są wyznaczeni przez Dyrektora CSA nauczyciele akademicy.
5. W Pracowni BiDF obowiązuje absolutny zakaz palenia tytoniu, spożywania alkoholu, jedzenia i picia. Miejscem wyznaczonym do spożywania posiłków jest pokój socjalny.
6. Osoby korzystające z Pracowni BiDF, w tym studenci odbywający zajęcia dydaktyczne, zobowiązane są do pozostawienia obuwia i odzieży wierzchniej w szatni (obowiązuje obuwie zamienne).
7. Za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni CSA PRz nie ponosi odpowiedzialności.
8. Zabrania się wykonywania wszelkich czynności narażających na niebezpieczeństwo siebie bądź inne osoby znajdujące się w Pracowni BiDF.
9. Każda osoba poddawana badaniom diagnostycznym z zastosowaniem specjalistycznego sprzętu jest zobowiązana do zapoznania się z procedurą określonego pomiaru i ewentualnego poinformowania pracownika CSA o przeciwwskazaniach zdrowotnych w tym wszelkich chorobach i dolegliwościach, a w szczególności o chorobach skóry, które mogłyby zagrozić bezpieczeństwu i zdrowiu własnemu oraz innych osób.
10. Każda osoba biorąca udział w pomiarach ma obowiązek postępowania zgodnego z instrukcjami oraz wskazówkami pracownika CSA wykonującego pomiary lub nadzorującego wykonanie pomiarów przez studentów.
11. W czasie zajęć dydaktycznych studenci mogą uruchamiać i obsługiwać urządzenia (w tym także komputery) znajdujące się w Pracowni BiDF jedynie po wyrażeniu zgody i pod nadzorem nauczyciela prowadzącego zajęcia.

12. Studentom zabrania się używania w czasie zajęć dydaktycznych własnych nośników danych (PenDrive, itp.).
13. Wykonywanie zdjęć i filmów jest dozwolone wyłącznie po wcześniejszym uzyskaniu zgody Dyrektora CSA PRz.
14. Wszystkie wątpliwości i nieprawidłowości w działaniu sprzętu znajdującego się w Pracowni BiDF należy niezwłocznie zgłaszać prowadzącemu zajęcia.
15. Każdy wypadek należy niezwłocznie zgłosić nauczycielowi prowadzącemu zajęcia lub obsłudze obiektu.
16. Za szkody i zniszczenia wyposażenia Pracowni BiDF odpowiada osoba (bądź grupa osób), która je spowodowała.

REGULAMIN BHP

PRACOWNI USPRAWNIANIA RUCHOWEGO CENTRUM SPORTU AKADEMICKIEGO PRz

1. Z Pracowni Usprawniania Ruchowego mogą korzystać studenci Politechniki Rzeszowskiej posiadający długoterminowe zwolnienie lekarskie lub orzeczenie o niepełnosprawności, w ramach zajęć obligatoryjnych i fakultatywnych z wychowania fizycznego.
2. Za bezpieczeństwo ćwiczących oraz odpowiedni dobór ćwiczeń odpowiedzialny jest nauczyciel prowadzący.
3. Zabrania się wykonywania wszelkich czynności narażających na niebezpieczeństwo siebie bądź inne osoby znajdujące się w Pracowni Usprawniania Ruchowego.
4. Prowadzący jest zobowiązany do sprawdzenia przed rozpoczęciem zajęć stanu urządzeń i sprzętu używanego w pracowni.
5. Przygotowanie wyposażenia pracowni do zajęć i / lub korzystania ze sprzętu podczas zajęć, powinno odbywać się pod nadzorem prowadzącego, w bezpieczny sposób.
6. Każda osoba biorąca udział w zajęciach ma obowiązek postępowania zgodnego z zapisami niniejszego regulaminu i instrukcji Bezpieczeństwa Pożarowego oraz instrukcjami pracownika CSA PRz nadzorującego wykonanie ćwiczeń przez studentów.
7. Wszelkie urządzenia znajdujące się na wyposażeniu Pracowni Usprawniania Ruchowego mogą uruchamiać i obsługiwać wyłącznie uprawnieni do tego pracownicy CSA PRz.
8. Sprzęt, który uległ uszkodzeniu należy niezwłocznie wyłączyć z użytkowania.
9. Przed przystąpieniem do zajęć osoba w nich uczestnicząca, jest zobowiązana zapoznać się z procedurami działania urządzeń oraz instrukcją do ćwiczeń i ma obowiązek poinformować nauczyciela prowadzącego o istniejących przeciwwskazaniach zdrowotnych do proponowanych ćwiczeń.
10. O nagłym pogorszeniu się samopoczucia korzystającego z zajęć w Pracowni Usprawniania Ruchowego, należy niezwłocznie poinformować prowadzącego.
11. Każdy wypadek należy niezwłocznie zgłosić nauczycielowi prowadzącemu zajęcia lub obsłudze obiektu.
12. Korzystający z zajęć zobowiązani są posiadać strój sportowy, umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń oraz obuwie zamienne na miękkiej nie brudzącej podeszwie, jak również przestrzegać dbałości o odpowiednią higienę ciała.

13. Politechnika Rzeszowska, CSA PRz oraz Pracownia Usprawniania Ruchowego nie ponoszą odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w szatni i w innych pomieszczeniach Pracowni Usprawniania Ruchowego.
14. Za straty i szkody powstałe na skutek nie przestrzegania regulaminu odpowiedzialność materialną ponoszą uczestnicy zajęć i nauczyciele prowadzący.
15. Na terenie Pracowni Usprawniania Ruchowego obowiązuje zakaz palenia tytoniu, picia alkoholu, zażywania środków psychotropowych, spożywania pokarmów w trakcie ćwiczeń.
16. Korzystający ze sprzętu Pracowni Usprawniania Ruchowego mają obowiązek korzystać zgodnie z ich przeznaczeniem, a także zachować porządek i czystość w trakcie oraz po zajęciach.
17. Do odbywania zajęć w Pracowni Usprawniania Ruchowego mogą przystąpić osoby, które zapoznały się z niniejszym regulaminem, co potwierdzają własnoręcznym podpisem.
18. Wykonywanie zdjęć i filmów jest dozwolone wyłącznie po wcześniejszym uzyskaniu zgody Dyrektora CSA PRz.
19. Wszelkie kwestie nie ujęte w niniejszym regulaminie rozstrzyga regulamin studiów Politechniki Rzeszowskiej a w sprawach nieujętych również powyższym regulaminem osoba prowadząca zajęcia.