

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT (FEFS)

REGULAMENT INTERN DE UTILIZARE
A SĂLII DE FITNESS / FORȚĂ

Aprobat prin Decizia C.F. din data de 02.03.2026

Art. 1 – Scopul regulamentului

Prezentul regulament stabilește condițiile de utilizare a sălii de fitness/forță din cadrul FEFS, în vederea desfășurării activităților didactice, practice, de antrenament sau cercetare, în condiții de siguranță și responsabilitate.

Art. 2 – Accesul în sală

Accesul este permis exclusiv cadrelor didactice FEFS și studenților în cadrul activităților organizate.

Utilizarea sălii se face doar sub supravegherea unui cadru didactic responsabil. Este interzis accesul persoanelor neautorizate sau aflate sub influența alcoolului/substanțelor interzise.

Art. 3 – Condiții obligatorii de utilizare

Echipament sportiv adecvat și încălțăminte indoor sunt obligatorii. Se efectuează încălzirea înainte de utilizarea aparatelor. Aparatele se utilizează conform destinației lor, cu respectarea progresivității încărcărilor și a sistemelor de siguranță.

Art. 4 – Obligațiile cadrului didactic

Asigură supravegherea permanentă a activității. Verifică starea echipamentelor înainte de utilizare. Oprește activitatea în caz de risc sau defecțiune. Raportează imediat incidentele către conducerea FEFS.

Art. 5 – Reguli de comportament

Este interzisă utilizarea aparatelor defecte sau modificarea acestora fără autorizare. Este obligatorie reșezarea greutăților la locul destinat și păstrarea ordinii. Este interzis consumul de alimente în zona de antrenament.

Art. 6 – Situații de urgență

În caz de accident se acordă primul ajutor în limita competențelor și se apelează 112 dacă este necesar. Se informează conducerea FEFS și se întocmește raport intern de incident. Planul de evacuare afișat trebuie cunoscut și respectat.

Art. 7 – Răspundere

Cadrul didactic responsabil își asumă organizarea și supravegherea activității pe durata utilizării. Nerespectarea regulamentului poate conduce la suspendarea dreptului de utilizare a sălii.

Art. 8 – Dispoziții finale

Prezentul regulament intră în vigoare la data aprobării și se afișează la intrarea în sala de fitness/forță.

Art. 9 – Utilizarea sălii pentru antrenament individual

Utilizarea sălii de fitness/forță pentru antrenament sau activitate fizică individuală, în afara activităților didactice organizate, se face exclusiv pe proprie răspundere.

Antrenamentul individual este permis numai în condițiile în care în sală sunt prezente minimum două persoane.

Este interzisă desfășurarea antrenamentului individual în sala de fitness/forță în absența unei a doua persoane.

În cazul nerespectării prevederilor prezentului articol, persoana care utilizează sala își asumă integral riscurile asociate și nu v-a mai avea voie să folosească sala de fitness.

Utilizarea sălii de fitness/forță pentru antrenament individual se face pe proprie răspundere.

Prezența a minimum două persoane în sală nu transferă și nu generează obligații de supraveghere din partea FEFS pentru activitățile desfășurate voluntar în afara cadrului didactic organizat.

FEFS nu răspunde pentru accidente, vătămări sau incidente rezultate din:

- riscurile inerente activității fizice,
- utilizarea necorespunzătoare a echipamentelor,
- nerespectarea regulamentului intern,
- depășirea capacităților fizice individuale,
- decizii personale privind intensitatea, volumul sau tipul exercițiilor.

Răspunderea instituției poate fi angajată numai în condițiile prevăzute de legislația în vigoare, în situația dovedirii unei culpe directe a acesteia.

Art. 10 – Condiție prealabilă de acces

Accesul în sala de fitness/forță pentru antrenament individual este permis exclusiv cadrelor didactice care au completat și semnat în prealabil Declarația anuală pe proprie răspundere privind utilizarea sălii. În lipsa acestei declarații, accesul în sală nu este permis.

Decan,
Prof. univ. dr. Gombos Leon

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT (FEFS)

DECLARAȚIE ANUALĂ PE PROPRIE RĂSPUNDERE
privind utilizarea sălii de fitness / forță pentru antrenament individual

An universitar: _____ / _____

I. Date de identificare

Nume și prenume: _____

Funcția didactică: _____

Departament: _____

II. Declarație

Subsemnatul(a), în calitate de cadru didactic al FEFS, declar pe propria răspundere că am luat la cunoștință Regulamentul intern de utilizare a sălii de fitness/forță și prevederile legale privind securitatea și sănătatea în muncă.

În situația utilizării sălii pentru antrenament sau activitate fizică individuală, în afara activităților didactice organizate, declar că o fac exclusiv pe proprie răspundere.

Declar că am luat la cunoștință faptul că antrenamentul individual este permis numai în condițiile în care în sală sunt prezente minimum două persoane.

În cazul desfășurării activității cu încălcarea acestei prevederi sau a altor dispoziții din regulament, îmi asum integral riscurile și consecințele asociate utilizării sălii în condiții neconforme.

Declar că voi respecta normele SSM și PSI aplicabile și că voi utiliza echipamentele exclusiv conform destinației acestora.

Prezenta declarație este valabilă pentru întregul an universitar menționat mai sus și se reînnoiește anual.

Data: ____ / ____ / 20____

Semnătura cadrului didactic: _____

Avizat FEFS: _____