



Návštěvní řád posilovny

I. Úvodní ustanovení

- 1. Posilovna je určena k rekreačnímu sportovnímu vyžití.**
- Každý cvičící je povinen zapsat se do rezervačního listu posilovny a svým podpisem tak stvrdit, že se seznámil s Návštěvním řádem, kterým je povinen se řídit!
- Posilovací stroje a zařízení jsou určeny osobám starších 15 let. Osoby mladší mohou zařízení využívat pod dohledem osoby starší 15 let.
- Po celou dobu cvičení musí být ve veřejných prostorách posilovny přítomny minimálně 2 osoby.
- Cvičící je povinen předtím, než zahájí cvičení na zařízení toto zařízení překontrolovat, je-li z hlediska bezpečnosti v pořádku. V případě zjištění, že stav posilovacího stroje nebo zařízení vykazuje známky poškození nebo je stavem stroje ohrožena jeho bezpečnost, nesmí být cvičení zahájeno. Tuto skutečnost oznámí cvičící vychovateli.
- Posilovna je v provozu dle stanoveného provozní doby, tj. od 15.00 hod. – 20.00 hod., která musí být bezpodmínečně dodržována.
- Vstup do posilovny je povolen pouze v čisté a kvalitní obuvi se světlou podrážkou a ve vhodném pro cvičení určeném sportovním oblečení. Odkládání oblečení a jiných větších věcí je zakázáno.
- V celém prostoru posilovny platí přísný zákaz konzumování potravin, kouření, používání otevřeného ohně a požívání alkoholických nápojů. Povoleny jsou pouze nealkoholické nápoje v plastových obalech. Osobám pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek je vstup do prostor posilovny zakázán.
- Návštěvník přítomný v posilovně neruší ostatní při cvičení, je slušný a ohleduplný vůči všem ostatním přítomným cvičícím.
- Úklid je prováděn 1x denně umytím podlahy. Cvičící zařízení je umýváno 1x týdně dezinfekcí dezinfekčním prostředkem. Návštěvníci jsou odpovědní za dodržování pořádku v celém prostoru posilovny, za ochranu majetku a za škody vzniklé porušením provozního řádu. Veškeré zjištěné závady a havárie jsou povinni neprodleně hlásit vychovateli. Jakékoliv úpravy a přesouvání stojanů, strojového a rozměrného vybavení posilovny je zakázáno.
- Návštěvníci v prostorách posilovny se před užitím přesvědčí, zda veškeré zařízení nevykazuje závady bránící bezpečnému užívání. Pokud by objevili závadu, jsou povinni ji nahlásit vychovateli. Cvičení na takovémto stroji je poté zakázáno.
- Návštěvníci jsou povinni před opuštěním prostor posilovny dobře uzavřít. Poslední cvičící v prostorách posilovny je povinen zavřít okna, zhasnout světla a předat klíč. Prostor posilovny musí být vyprázdněn nejpozději do ukončení provozní doby.
- Kontrola, promazání a čištění přístrojů dle požadavků výrobce 1x ročně nebo dle potřeby.
- V případě výpadku elektrického proudu jsou návštěvníci povinni neprodleně opustit veškeré prostory posilovny.





II. Pravidla chování v posilovně

1. Činky, osy činek a další kovové předměty neodkládejte na koženkový potah laviček a posilovacích strojů. Na koženkové potahy je zakázáno stoupat v obuvi.
2. Při cvičení používejte vlastní ručník. Chráníte tím své zdraví a koženkový potah laviček a posilovacích strojů před agresivním působením potu.
3. U náročných či nebezpečných cviků mějte u sebe vždy dopomoc.
4. **Činky odkládejte na stojan, příp. podlahu tak, aby nedošlo k poškození činek či podlahy.**
5. Po ukončení cviku uveďte stanoviště do původního stavu. Závaží nenechávejte na osách. Všechny kotouče, osy činek a jednoruční činky mají v posilovně své místo. Po ukončení cvičení je proto na toto místo vraťte.
6. Cvičenci užívají prostory posilovny pouze k účelům, ke kterým jsou určeny a dodržují v těchto prostorách všechny zásady bezpečnosti, hygieny a požární ochrany.
7. Všichni cvičenci jsou povinni dbát pokynů vychovatele a jsou povinni respektovat a dodržovat veškeré pokyny a nařízení vyvěšená v prostorách posilovny.

III. První pomoc a hygiena provozu

1. Pro potřeby první pomoci se cvičenci neprodleně obrátí na službu konajícího vychovatele.
2. Provozovatel posilovny odpovídá za to, že v pravidelných intervalech jsou prováděny úklidové a dezinfekční práce.
3. Náradí se desinfikuje otíráním vlhkým hadříkem s roztokem dezinfekčního prostředku v rámci týdenního úklidu.

IV. Závěrečná ustanovení

1. V případě porušení Návštěvního řádu, bude žákům zamezen vstup do zařízení.
2. Tento Návštěvní řád nabyl platnosti dne 12. 12. 2016
3. Tento Návštěvní řád je vyvěšen na viditelném místě v prostoru posilovny, poučení a seznámení je součástí dokumentace, uložené v šanonu DM.

Potvrzuji svým podpisem, že jsem byl řádně poučen a seznámen s návštěvním řádem posilovny a budu se jím řídit.

Jméno a příjmení žáka

podpis



