

Pravidla užívání posilovny

1. Činnost v posilovně se neorganizuje a nezajišťuje instruktorem, k dispozici je pouze příslušný prostor k užívání.
2. Do posilovny chodí žáci po cvičebních skupinách. V posilovně žáci cvičí v souladu s těmito pravidly.
3. Všichni žáci jsou seznámeni se správným postupem při cvičení na posilovacích strojích a bezpečnostními zásadami. V posilovně se chovají ukázněně a dbají dodržování bezpečnostních pravidel tak, aby neohrozili zdraví své ani jiných osob.
4. Žáci jsou povinni dodržovat návody k užívání strojů. Návody jsou umístěny na stěnách posilovny u jednotlivých posilovacích strojů.
5. Žáci jsou povinni udržovat v posilovně pořádek a čistotu.
6. Všichni návštěvníci posilovny se chovají slušně, ohleduplně a bez zbytečných vulgárních a hlasitých projevů.
7. Do posilovny chodí žáci zdraví.
8. Do posilovny je zákaz vstupu pod vlivem alkoholu a jiných omamných látek a také je zakázána jejich konzumace v prostorách posilovny. Platí zde zákaz kouření.
9. Žáci jsou povinni nahlásit v hlavní vychovatelně příchod do posilovny a také odchod z posilovny.
10. Cvičení v posilovně je povoleno jen za přítomnosti jiné osoby, minimální počet žáků v posilovně jsou 2 žáci, maximální 4. U náročných cviků mějte u sebe vždy pomoc.
11. Do posilovny je povolen vstup pouze v pevné, čisté obuvi (ne v pantoflích či bez obuvi) a ve vhodném sportovním oblečení.
12. Z hygienických důvodů s sebou noste ručníky a pokládejte je na koženkové části (sedadla, opěradla) posilovacích strojů. **Po skončení cvičení vydesinfikujte**

všechno sportovní náčiní.

13. Do posilovny je zakázáno nosit jídlo. Povoleny jsou pouze nealkoholické nápoje v plastové lahvi.
14. Do posilovny je povoleno přinášet a používat zvukové nosiče.
15. Při příchodu do posilovny zkontrolujte, zda je v místnosti pořádek a posilovací stroje nejsou poškozené. V případě zjištění, že stav posilovacího stroje nebo zařízení vykazuje známky poškození nebo je stavem stroje ohrožena vaše bezpečnost, nesmíte zahájit cvičení. Tuto skutečnost jste povinni ihned ohlásit v hlavní vychovatelně.
16. Po skončení cvičení jsou žáci povinni po sobě vždy uklidit náčiní (týká se zejména závaží, činek a kotoučů). 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.
17. Vynášení sportovního náčiní z posilovny je zakázáno.
18. Činky odkládejte na podlahu tak, aby nedošlo k jejímu poškození.
19. Činky, osy činek a další kovové předměty neodkládejte na koženkový potah laviček a posilovacích strojů. Na koženkové potahy laviček je též zakázáno stoupat v obuvi.
20. Jakékoliv zdravotní problémy, které se projeví během cvičení, ihned oznamte vychovateli. V případě úrazu jste povinni poskytnout první pomoc, přivolat RZS 155.
21. V případě výpadku elektrického proudu, požáru nebo jiného nebezpečí jste povinni neprodleně opustit prostory posilovny.
22. Při nedodržení pravidel bude žák vyloučen z užívání posilovny.

Ve Žluticích 30.08. 2024



Ing. Bc. Radka Stolariková, Ph.D.

ředitelka