

Provozní řád Posilovny

ulice Ruská, čp. 98, 289 34 Rožďalovice
v areálu Spolkového domu

Provozovatel posilovny: Tělocvičná jednota Sokol, 289 34 Rožďalovice, IČO: 45066876.
Provozní řád je vyvěšen na viditelném místě v budově Spolkového domu a je k dispozici také v elektronické podobě na www.rozďalovice.eu.
Uhrazením příspěvku ve stanovené výši cvičenec vyjadřuje s Provozním řádem Posilovny svůj plný a bezvýhradný souhlas.

I. Provozní doba posilovny

Provoz posilovny je denně po – ne od 10 do 22 hodin. V tomto časovém období je možné posilovnu využívat.

Vstup do posilovny je možný jen po zaplacení příspěvku. Oprávněnost vstupu ověřuje osoba odpovědná za provoz.

II. Popis zařízení posilovny

Stanoviště „Posilovna“ je v samostatné místnosti, je určena k rekreačnímu vyžití. Podlaha je pokryta zátěžovým kobercem.

Po celou dobu cvičení v posilovně musí být v prostorách **POSILOVNY** přítomny **minimálně 2 osoby**, z bezpečnostních důvodů.

Vstup do posilovny je povolen pouze v čisté a kvalitní obuvi se světlou podrážkou a ve vhodném pro cvičení určeném sportovním oblečení. K převlékání a odložení oblečení slouží výhradně šatna.

V 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.

Cvičenec přítomný v posilovně neruší ostatní při cvičení, je slušný a ohleduplný vůči všem ostatním přítomným cvičencům.

Všichni cvičenci jsou povinni dbát pokynů osoby odpovědné za provoz posilovny.

Cvičenci jsou odpovědni za dodržování pořádku v celém prostoru posilovny, za ochranu majetku a za škody vzniklé porušením provozního řádu.

Veškeré zajištěné závady jsou povinni neprodleně hlásit odpovědné osobě.

Zřizovatel neodpovídá za škodu na vnesených věcech cvičenců do prostor posilovny.

Každý návštěvník je plně zodpovědný za svůj zdravotní stav. Za zdravotní stav cvičenců nenese zřizovatel žádnou zodpovědnost.

Cvičenci užívají veškeré zařízení posilovny na vlastní nebezpečí. Před započítím každého cvičení jsou povinni se přesvědčit, zda stroje či zařízení nejeví známky poškození či závady, které by bránily jejich bezpečnému užití. **V případě zjištění jakéhokoli poškození či závady je každého povinností uvedenou skutečnost oznámit odpovědné osobě.**

Cvičení s takovýmto zařízením je zakázáno.

Zřizovatel nenes odpovědnost za zranění či úrazy vzniklé nesprávnou manipulací s jakýmkoli zařízením či nesprávným prováděním cviků. Jakékoli dotazy týkající se manipulace s tímto zařízením cvičenci zodpoví osoba zodpovědná za provoz. Jakékoli zranění je nutno bezodkladně hlásit osobě odpovědné za provoz. Cvičenci jsou povinni respektovat také příslušné protipožární předpisy, zejména dodržovat zákaz manipulace s otevřeným ohněm v prostorách budovy.

Veškeré zjištěné závady a havárie jsou návštěvníci povinni nahlásit odpovědnému pracovníkovi.

Cvičencům je zakázáno bezdůvodně vstupovat do jiných prostor, jakou je technická místnost. Je dovoleno využití toalet a sprchových koutů.

III. Pravidla pro chování v posilovně

Činky, osy činek a další kovové předměty neodkládejte na koženkový potah posilovacích strojů. Na koženkové potahy je zakázáno stoupat v obuvi.

Při cvičení používejte vlastní ručník. Chráníte tím své zdraví a koženkový potah posilovacích strojů před agresivním působením potu.

Mějte u sebe vždy pomoc a to především u bench-pressu a podobných náročných cvičích.

Činky odkládejte na podlahu tak, aby nedošlo k jejímu poškození.

Po ukončení cviku uveďte stanoviště do původního stavu.

Všechny kotouče, osy činek a jednoruční činky mají v posilovně své místo. Po ukončení cvičení je proto na toto místo vraťte.

!!! Veškeré odpadky, které cvičenec vyprodukuje, obaly od nápojů či potravin atp., si cvičenec odnáší s sebou mimo budovu. !!!

Před odchodem z budovy jsou cvičenci povinni provést kontrolu uzavření oken, dveří, elektrického osvětlení a vody a to ve všech prostorách kde se pohybovali. Po opuštění budovy je povinností každého návštěvníka řádně uzamknout vstupní dveře, v případě, že se v budově již nikdo další nenachází.

V případě porušení tohoto provozního řádu, bude návštěvníkovi zamezen vstup do zařízení bez nároku na vložené náklady.

Při změně podmínek provozu, či změně způsobu užívání bude vydán dodatek provozního řádu.

Každý uživatel posilovny je povinen dodržovat tento provozní řád.

Tento provozní řád nabývá platnosti dnem 1. 12. 2015



Osoba odpovědná za provoz posilovny: Jiří Růžička, tel: 606 530 839
Správce objektu: Jan Nožička, tel: 777 882 810

Vybavení posilovny

2x spinningové kolo
Hrazda s dopomocí
Protisměrné kladky
Hyperextenze
Scotova lavice
Bench-press
Triceps v sedě
10x sada jednoruček – guma
(2x 1kg, 2x 2kg, 2x 3kg, 2x 4kg, 2x 5kg, 2x 6kg,
2x 7kg, 2x 8kg, 2x 9kg, 2x 10kg)
12x sada jednoruček – litina
(kotouče 108x 5kg, 24x 2,5kg, 24x 1,25kg)
Olympijská činka základní sada
EZ činka pr. 50 mm
Kotouče k olympijské čince a EZ čince
(2x 20kg, 2x 15kg, 4x 10kg, 6x 5kg, 4x 2,5kg)

Tísňová volání:

| | |
|---------------------------|-----|
| Záchranná služba | 155 |
| Hasiči | 150 |
| Policie | 158 |
| Mezinárodní tísňová linka | 112 |