

PROVOZNÍ ŘÁD POSILOVNY

I. Všeobecná ustanovení

1. Provozní řád posilovny je zpracován v souladu se zákonem č.258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících předpisů.
2. Prostor a vybavení posilovny jsou zajištěny v takovém stavu, aby se daly snadno čistit a v případě potřeby snadno dezinfikovat a udržovat je v takovém stavu, aby nedošlo k ohrožení zdraví osob a úrovni poskytovaných služeb.
3. Provoz posilovny je stanoven denně od 8:00 do 20:00 hodin.
4. Během provozu není přítomný personál, který má náležité odborné vzdělání.
5. Do posilovny není povolen vstup jednotlivcům, a to z důvodu nemožnosti poskytnutí první pomoci v případě nutnosti.
6. V případě potřeby je pracovník recepce budovy E připraven poskytnout první pomoc, má přístup k lékárnice, ve které jsou nezbytné přípravky k ošetření a dezinfekci drobných poranění kůže, kapilárních poranění atd.
7. Posilovna je navštěvována za účelem zvyšování kondice. Každý si musí být vědom svého aktuálního zdravotního stavu. Osoby se zdravotními obtížemi (onemocnění oběhové soustavy-srdce, cév, vysokého krevního tlaku, onemocnění pohybového aparátu, diabetes atd.) musí před návštěvou posilovny konzultovat svůj zdravotní stav se svým lékařem, který určí případná omezení.

II. Provozní podmínky

1. Zakoupením permanentky návštěvník stvrzuje, že se seznámil s provozním řádem a zavazuje se ho dodržovat.
2. Vstup do posilovny a cvičení je povoleno návštěvníkům starším 15-ti let, mladším pouze v doprovodu osoby starší 18-ti let.
3. Při vstupu do posilovny je každý návštěvník povinen použít čistou sportovní obuv.
4. Ke cvičení používá každý návštěvník čisté vhodné sportovní oblečení a pevnou sportovní obuv. **Je zakázáno cvičení bez trička. Pohybovat se v prostorách posilovny naboso je přísně zakázáno** (platí i pro nazouváky, žabky a další volnou obuv).
5. **Návštěvníci v prostorách posilovny cvičí a užívají zařízení na vlastní nebezpečí. Za úmyslné či nevhodné přeceňování svých fyzických schopností nebo špatnou manipulaci si návštěvník zodpovídá sám.**
6. Vstup do prostor posilovny je pod vlivem alkoholu a návykových látek zakázán.
7. V prostorách posilovny je návštěvník povinen chovat se ohleduplně, nerušit hlasitými projevy a boucháním činek ostatní přítomné osoby.

8. Používání reproduktorů nebo jiných zvukových zařízení je možno pouze za předpokladu, že tím návštěvník neruší ostatní uživatele posilovny.
9. Návštěvníci jsou odpovědní za dodržování pořádku v celém prostoru posilovny, za ochranu majetku a za škody vzniklé porušením směrnic provozu. Veškeré zjištěné závady na strojích a vybavení jsou povinni neprodleně ohlásit pracovníkovi recepcce E. Cvičení na takovémto stroji a vybavení je poté zakázáno a bude zajištěna oprava.
10. V případě, že návštěvník způsobí hmotnou škodu na majetku či vybavení posilovny, bude po něm požadována finanční náhrada.
11. Cenné věci jakožto mobilní telefony, šperky a peněženky nedoporučujeme nosit do prostor posilovny. V případě nutnosti je návštěvník musí mít pod stálým dohledem. Ubytovací služby VŠB-TUO nenesou zodpovědnost za případnou ztrátu.
12. V celém prostoru posilovny je zakázáno kouřit, konzumovat alkohol či jiné návykové látky.
13. Návštěvník nesmí konzumovat nápoje ve skle.
14. Návštěvník nedodržující provozní řád může být z prostoru posilovny vykázn.

III. Pravidla chování

1. **Činky, osy činek a další kovové předměty neodkládejte na koženkový potah laviček a posilovacích strojů. Na koženkové potahy je zakázáno stoupat.**
2. Činky odkládejte na podlahu tak, aby nedošlo k poškození činek či podlahy. **Je zakázáno extrémní odhazování činek a náčiní v celém prostoru posilovny.**
3. **Při zvedání činek mimo cvičební konstrukci používejte bezpečností zarážky.**
4. U zařízeních, které jsou **opatřeny bezpečnostními prvky, je přísný zákaz tyto bezpečnostní prvky odstraňovat** (např. benchová lavička, věže).
5. **Při cvičení používejte ručník.** Chráníte tím své zdraví, koženkový potah laviček a posilovacích strojů před agresivním působením potu. **Pokud je pot na jiné části, než byl ručník, je návštěvník povinen jej setřít.**
6. U náročných či nebezpečných cviků mějte u sebe vždy dopomoc.
7. **Po ukončení cviku uveďte stanoviště do původního stavu, závaží nenechávejte na osách.**
8. **Všechny kotouče, osy činek a jednoruční činky mají v posilovně své místo. Po ukončení cvičení je proto na toto místo vraťte.**
9. **Návštěvníci nesedí na strojích** a nebrání tak v cvičení ostatním návštěvníkům.
10. V případě **používání magneziového prášku** a podobných pomůcek je **nutné zařízení utřít, popř. vyčistit.**
11. Návštěvníci užívají prostory posilovny pouze k účelům, ke kterým jsou určeny a dodržují v těchto prostorách všechny zásady bezpečnosti, hygieny a požární ochrany.

Provozní řád je v platnosti od 10.10.2024.

Tomáš Otipka
ředitel Ubytovacích služeb a Stravovacích služeb