

VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ A PROVOZNÍ ŘÁD POSILOVNY

1. Všeobecná ustanovení

- a. Provozní řád posilovny je zpracován v souladu se zákonem č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících předpisů.
- b. Posilovna je umístěna v suterénu v budově D. Je majetkem SÚZ VŠE v Praze.
- c. Je určena k volnočasovému sportovnímu využití ve prospěch ubytovaných na kolejích SÚZ, studentů VŠE a zaměstnanců SÚZ a VŠE v Praze.
- d. Úrazy je nutno nahlásit na recepci nebo vedení koleje. Pro potřeby první pomoci je k dispozici lékárnička na recepci University hotelu. V nezbytných případech volejte záchrannou službu č. 155, popř. č. 112.
- e. V případě vypuknutí požáru musí návštěvník přijmout okamžitá opatření k likvidaci ohniska požáru a neprodleně přivolat pomoc.
- f. V celém prostoru posilovny platí zákaz konzumace potravin, kouření, používání otevřeného ohně a požívání alkoholických nápojů.
- g. Osobám pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek je vstup do prostor posilovny zakázán.
- h. Každý návštěvník 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 jim určí případná omezení.
- i. V celém prostoru posilovny musí návštěvník respektovat provozní řád, dbát obecných zásad slušného chování, zachovávat čistotu a pořádek, zamezit plýtvání vodou a elektrickou energií a poškození zařízení posilovny.

2. Provozní doba posilovny

Denně od 6:00 hodin do 22:00 hodin.

Z důvodu dodržování nočního klidu je přísně zakázáno používat posilovnu mimo toto časové rozmezí.

3. Podmínky vstupu do posilovny

- a. Všichni zájemci o využití posilovny se musí po vstupu do posilovny řídit tímto provozním řádem.
- b. Každý návštěvník posilovny musí mít platnou rezervaci v systému ISKAM na daný vstup do posilovny.
- c. V případě zakoupení měsíčního vstupu je každý návštěvník povinen mít i tzv. prázdnou rezervaci v systému ISKAM, aby kapacita posilovny nebyla překročena.
- d. Každý návštěvník posilovny je před zahájením cvičení povinen obeznámit se s technikou cvičení na daném posilovacím zařízení.

4. Provozní řád posilovny

- a. posilovnu mohou samostatně využívat pouze dospělí, osoby mladší 18 let, avšak starší 15 let, pak pouze za doprovodu zodpovědné dospělé osoby;
- b. vstup do posilovny je povolen pouze v čisté sportovní obuvi a ve vhodném sportovním oblečení určeném pro cvičení;
- c. cvičící jsou povinni používat ručník, aby nedocházelo k opocení posilovacích strojů a laviček;
- d. maximální počet současně cvičících osob je 6;
- e. cvičící jsou odpovědní za dodržování čistoty a pořádku v celém prostoru posilovny, za ochranu majetku a za škody vzniklé porušením provozního řádu;

- f. jakékoliv úpravy a přesouvání stojanů, strojového a rozměrného vybavení posilovny jsou zakázány;
 - g. návštěvník přítomný v posilovně neruší ostatní při cvičení, je slušný a ohleduplný vůči všem ostatním přítomným cvičícím;
 - h. cvičící užívají veškeré zařízení v prostorách posilovny na vlastní nebezpečí, přičemž se před užitím přesvědčí, zda zařízení nevykazuje závady bránící bezpečnému užívání;
 - i. při použití činek cvičící zásadně používají uzávěry, aby nedocházelo k upadnutí kotouče a popř. poškození koberce/podlahové krytiny;
 - j. při použití jednoručních činek a kotoučů je cvičící vrátí na původní místo, (kotouče dle označení, všechny činky, kotouče, podložky, osy a uzávěry mají své místo);
 - k. cvičit ve větrané místnosti;
 - l. cvičící nepřeceňují své síly a jsou povinni používat vždy hmotnosti odpovídající své výkonové hranici, v případě cvičení s velkými hmotnostmi cvičit s dopomocí;
 - m. návštěvníci jsou povinni zamezit možnosti zranění řádným rozcvičením a následným správným a přesným prováděním cviků;
 - a. poslední návštěvník posilovny je povinen v prostorách posilovny zavřít okna a zhasnout světla, zkontrolovat uložení činek a kotoučů, vypnout rozhlasové, příp. televizní aparatury a prostor posilovny řádně uzavřít.
5. *Je zakázáno:*
- a. vnášet do posilovacích místnosti mimo ručníku a nealkoholického pití v plastových lahvích jakékoli věci včetně jídla;
 - b. vnášet do prostoru posilovny skleněné nádoby;
 - c. manipulovat se zařízením a přemísťovat náradí (posilovací stroje, lavičky, trenažéry apod.);
 - d. pokládat činky a závaží na čalounění laviček a posilovacích strojů;
 - e. používání magneziového prášku a podobných pomůcek;
 - f. sedět na cvičebních strojích a bránit ostatním návštěvníkům v jejich použití;
 - g. manipulovat s rozhlasovou či televizní aparaturou jinak než zapnout/vypnout, snížit nebo zvýšit hlasitost;
 - h. vynášet z posilovny jakékoliv věci mimo osobních.
6. *Závěrečné ustanovení*
- a. Provozovatel neodpovídá za škody vzniklé na vnesených věcech návštěvníků do prostoru posilovny.
 - b. Provozovatel neodpovídá za vzniklé úrazy nebo jiné poškození zdraví v souvislosti s cvičením v posilovně.
 - c. Prostor posilovny je monitorován kamerovým systémem z důvodu ochrany hmotného majetku, bezpečnosti klientů a prevence kriminality. K záznamům má přístup pouze provozovatel.
 - d. V případě porušení provozního řádu bude návštěvníkovi zakázán vstup do posilovny, popř. uložena finanční náhrada za poškození zařízení posilovny nebo porušení pravidel provozního řádu.

Dne:

.....

Vedoucí střediska Palachova kolej