 Střední odborná škola energetická a stavební, Obchodní akademie a Střední zdravotnická škola, Chomutov, příspěvková organizace	NÁZEV DOKUMENTU:	Číslo: 9-HP01-09
	Provozní řád posilovny SZŠ	Revize: 0
		Strana: 1 z 2
		Číslo jednací: 3166/16 1.11 A5
	TYP DOKUMENTU: Ostatní	

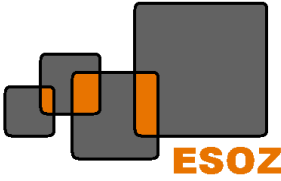
Posilovna slouží k výuce, zájmové činnosti žáků školy, zaměstnanců a případně i dalším osobám, které mohou užívat posilovnu jen na základě uzavřené písemné smlouvy o jejím pronájmu.

1. Vstup do posilovny je povolen:

- V rámci školních aktivit, které jsou organizovány školou a probíhají v souvislosti s výukou tělesné výchovy, musí být vždy přítomen učitel TEV (pedagogický pracovník – instruktor).
Cvičit mohou jen zdravotně způsobilí žáci. V těchto případech se úraz posuzuje jako školní nebo pracovní.
- Zaměstnancům školy (nebo dalším osobám), kde individuální cvičení je bez dohledu instruktora a na vlastní riziko. K dispozici je pouze příslušný prostor s vybavením. V tomto případě se nejedná o pracovní úraz.

2. Návštěvní řád posilovny

- Do posilovny je vstup pouze ve sportovním oblečení a obuvi.
- Po celou dobu cvičení musí být v prostorách posilovny přítomny minimálně 2 osoby.**
- Začínající návštěvníci jsou povinni projít poučením učitelem TEV.
- 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.
- Cvičenci odpovídají za dodržování pořádku v celém prostoru posilovny, za ochranu majetku a za škody vzniklé na vybavení posilovny.
- Veškeré zjištěné závady jsou povinni návštěvníci neprodleně hlásit určenému zaměstnanci školy.
- Povinnost dodržovat při cvičení klid. Reprodukovaná hudba nesmí rušit spolu cvičící. Nemluve na cvičícího návštěvníka. Mluvením se narušuje tonus svalstva a může dojít k úrazu.
- Kapacita posilovny pro posilování je 5 cvičících návštěvníků.
- Učitel TEV přichází první a odchází poslední, přitom zavírá okna, vypíná elektrospotřebiče, zhasíná a dohlédne na uvedení posilovny do původního stavu.
- V případě nedodržení řádu posilovny a neuposlechnutí pokynů učitele TEV, bude návštěvníkovi zakázán přístup do posilovny.
- Osobám pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek je vstup do prostor posilovny zakázán.
- Jakékoliv úpravy vybavení posilovny jsou zakázány.
- Provozovatel neodpovídá za škodu na věcech cvičenců.
- Cvičenci v prostorách posilovny užívají zařízení na vlastní nebezpečí, přičemž se před užitím přesvědčí, zda veškeré zařízení nevykazuje závady bránící bezpečnému užívání.
- Cvičenci užívají prostory posilovny pouze k účelům, ke kterým jsou určeny a dodržují v těchto prostorách všechny zásady bezpečnosti, hygieny a požární ochrany.
- Činky, osy činek a další kovové předměty neodkládejte na koženkový potah laviček a posilovacích strojů. Na koženkové potahy je zakázáno stoupat v obuvi.
- Při cvičení používejte vlastní ručník. Chráníte tím své zdraví.

	NÁZEV DOKUMENTU:	ČÍSLO: 9-HP01-09
	Provozní řád posilovny SZŠ	REVIZE: 0
		STRANA: 2 z 2
		TYP DOKUMENTU: Ostatní

- r) Mějte u sebe vždy pomoc a to především u bench-pressu, dřepů, tlaků s osou za hlavu a u podobných náročných cviků.
- s) Činky odkládejte na podlahu tak, aby nedošlo k jejímu poškození.
- t) 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 vraťte zpět.
- u) Kontrola, promazání a čištění přístrojů dle požadavků výrobce 1x ročně nebo dle potřeby.
- v) V případě porušení provozního řádu, bude návštěvníkovi zamezen vstup do zařízení bez nároku na vložené prostředky.

3. Doporučení:

- a) Nezapomeňte se před cvičením rozcvičit.
- b) Nepřeceňujte své síly, pro začátečníky lépe více opakování s lehkými vahami (těžší váhy bez patřičného zpevnění svalstva ničí šlachy a vazy).
- c) Chodte cvičit pravidelně, pak má posilování význam.
- d) Cvičte jen, když jste úplně fit.
- e) Nejezte bezprostředně před i po cvičení.

4. Organizační opatření

- a) Řád posilovny je závazný pro zaměstnance, žáky a další osoby.
- b) Řád posilovny platný dnem podpisu a účinný dnem 1. 9. 2016.

ZPRACOVAL:	PODPIS:	SCHVÁLIL:	PODPIS :	DOKUMENT UKONČEN	DATUM:
Mgr. Marcela Malíková VUP SZŠ		Mgr. Jan Mareš, MBA Ředitel školy			
DATUM:		DATUM:		ORIGINÁL ULOŽEN:	
26.8.2016		31.8.2016		Sekretariát ředitele školy	

Upozornění: Tento výtisk podléhá změnóvému řízení a je určen výhradně pro interní potřebu organizace. Dokument je duševním vlastnictvím organizace. Jeho rozmnožování a předávání jiným organizacím není dovoleno bez souhlasu ředitele školy.