

	NÁZEV DOKUMENTU:	Číslo:	9-HP02-01		
		Revize:	2		
		Strana:	1	z	2
	TYP DOKUMENTU:	Ostatní			
		Číslo jednací: 113/2016 1.11 A5			

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:

- a) V rámci školních aktivit, které jsou organizovány školou a probíhají v souvislosti s výukou tělesné výchovy, musí být vždy přítomen pedagogický pracovník – instruktor.

Cvičit mohou jen zdravotně způsobilí žáci. V těchto případech se úraz posuzuje jako školní nebo pracovní.

- b) 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

- a) Do posilovny je vstup pouze ve sportovním oblečení a obuvi.
- b) Po celou dobu cvičení musí být v prostorách posilovny přítomny minimálně 2 osoby.**
- c) Začínající návštěvníci jsou povinni projít poučením u vedoucího vychovatele Petra Richtera.
- d) 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.
- e) Cvičenci odpovídají za dodržování pořádku v celém prostoru posilovny, za ochranu majetku a za škody vzniklé na vybavení posilovny.
- f) Veškeré zjištěné závady jsou povinni návštěvníci neprodleně hlásit dozoru, nebo službu konajícímu vychovateli či vychovatelce.
- g) 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.
- h) Kapacita posilovny pro posilování je 8 cvičících návštěvníků.
- i) Dozor přichází první a odchází poslední, přitom zavírá okna, vypíná elektrospotřebiče, zhasíná a dohlédne na uvedení posilovny do původního stavu.
- j) V případě nedodržení řádu posilovny a neuposlechnutí pokynů dozoru, bude návštěvníkovi zakázán přístup do posilovny.
- k) Osobám pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek je vstup do prostor posilovny zakázán.

l) Od 22:00hod. musí být bezpodmínečně dodržován noční klid!

- m) Jakékoliv úpravy vybavení posilovny jsou zakázány.
- n) Provozovatel neodpovídá za škodu na věcech cvičenců.
- o) Cvičenci v prostorách posilovny užívají zařízení na vlastní nebezpečí, přičemž se před užitím přesvědčí, zda veškeré zařízení nevykazuje závady bránící bezpečnému užívání.
- p) Cvičenci užívají prostory posilovny pouze k účelům, ke kterým jsou určeny a dodržují v těchto prostorách všechny zásady bezpečnosti, hygieny a požární ochrany.
- q) Činky, osy činek a další kovové předměty neodkládejte na koženkový potah laviček a posilovacích strojů. Na koženkové potahy je zakázáno stoupat v obuvi.

	NÁZEV DOKUMENTU:	ČÍSLO: 9-HP02-01
	Provozní řád posilovny DM	REVIZE: 2
		STRANA: 2 z 2
		TYP DOKUMENTU: Ostatní

- r) Při cvičení používejte vlastní ručník. Chráníte tím své zdraví, koženkový potah laviček a posilovacích strojů před agresivním působením potu.
- s) Mějte u sebe vždy dopomoc a to především u bench-pressu, dřepů, tlaků s osou za hlavu a u podobných náročných cviků.
- t) Činky odkládejte na podlahu tak, aby nedošlo k jejímu poškození.
- u) 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.
- v) Kontrola, promazání a čištění přístrojů dle požadavků výrobce 1x ročně nebo dle potřeby.
- w) 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. Provozní doba:

Pondělí – čtvrtek od 15:30 do 17:00 a od 19:30 do 21:00

Případně individuálně po domluvě s pověřeným dozorem, nebo službu konajícím vychovatelem.

5. Pověřený dozor:

Pro příslušný školní rok budou dozorem pověřeni vždy dva ubytovaní žáci starší 18 let.

ZPRACOVAL:	PODPIS:	SCHVÁLIL:	PODPIS :	DOKUMENT UKONČEN	DATUM:
Andrea Gubelová Vedoucí domova mládeže		Mgr. Jan Mareš, MBA Ředitel školy			
DATUM:		DATUM:		ORIGINÁL ULOŽEN:	
1.9.2015		1.9.2015		Sekretariát ředitele školy	

Upozornění: Tento výtisk podléhá změnovému 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.