

PROVOZNÍ ŘÁD POSILOVNA

1. Návštěvník posilovny je povinen řídit se provozním řádem a pokyny vedoucího oddílu nebo členů výboru TJ Sokol Nový Hrádek.
2. Cvičit smí pouze osoba, která má zaplacené členské i oddílové příspěvky. Zaplacením potvrzuje, že byla seznámena s provozním řádem, porozuměla zadání a zavazuje se ho dodržovat.
3. **Po celou dobu cvičení musí být v prostorách posilovny přítomny minimálně 2 osoby. Cvičení samostatně (1 osoba v posilovně) je zakázané!**
4. **Cvičení je povoleno pouze osobám starším 15ti let a to pouze za dozoru další osoby starší 18ti let. Tato osoba přebírá plnou zodpovědnost za mladšího cvičence.**
5. Cvičenci nesmí umožnit vstup a cvičení v posilovně osobě, která není členem a nemá zaplacené příspěvky.
6. Cvičení v posilovně probíhá na vlastní nebezpečí. Před cvičením zkontroluje cvičenec funkčnost stroje a pokud by shledal nějaké závady či poškození, musí neprodleně informovat vedoucího oddílu a tento stroj nesmí být do doby odstranění závady používán.
7. Před vstupem do posilovny je cvičenec povinen v části tomu určené se přezout do čisté a kvalitní pevné obuvi, popř. se převléknout. **Cvičenec nenechává osobní věci v posilovně!**
8. Osobám pod vlivem alkoholu nebo omamných látek je vstup do prostor posilovny zakázán! Kouření v posilovně je zakázané.
9. **Každý cvičenec musí mít při cvičení ručník. Používejte ho jako podložku pod tělo, aby nedocházelo ke kontaktu holé pokožky s částmi strojů.** Koženkové části ručníkem po cvičení otírejte.
10. Pokud cvičenci během cvičení konzumují nápoje, neodkládají láhve do pracovního prostoru strojů. **V prostoru posilovny je zakázána konzumace jídel (včetně žvýkaček).**
11. Posilovací stroje a náčiní používá cvičenec vždy šetrně, pouze k účelu, pro které jsou určeny. Při pokládání nakládacích činek a jednoruček na zem tyto vždy **pokládat - nepouštět** nebo házet. Použité nářadí cvičenec vrací na své místo, uloží činky a kotouče do stojanů, z nakládacích činek odstraní kotouče a cvičební místo zanechá v původní čistotě. Kotouče se nepokládají na zem ani se nesmí opírat o zed', vždy jen do stojanů! V případě, že cvičenec úmyslně poškodí zařízení posilovny, je povinen způsobenou škodu uhradit.
12. Je zakázané přesouvání strojů. Použité nářadí a náčiní je cvičenec povinen vždy vrátit na místo tomu určené.
13. Udržujte čistotu a pořádek. U vchodu do posilovny je umístěn koš na odpadky.
14. **Provozní doba posilovny je: pondělí – neděle 13:00 – 20:00 hod.**
Cvičení mimo tuto dobu je zakázané.
Před cvičením je nutné se zapsat do rezervačního systému na stránkách sokola!
15. Pokud člen ukončí činnost v oddílu, má nárok na vrácení zálohy za klíče (300,- Kč) pouze do ½ roku po ukončení činnosti. Poté záloha propadá.
16. Při porušení provozního řádu bude člen vyloučen z oddílu.
17. Údržby a revize strojů se provádí 1x za rok nebo dříve, dle potřeby. Údržbu provádí osoba k tomu určená (vedoucí oddílu) nebo servisní technik.

Schváleno výborem T. J. Sokol
Nový Hrádek 6. 9. 2021