

Provozní řád posilovny

Provozovatel: Gymnázium J. Vrchlického, Klatovy, Nár. mučedníků 347

Posilovna je umístěna v přístavbě tělovýchovných prostor gymnázia a je pod dohledem správce těchto prostor.

Vstup do posilovny je povolen :

1. V rámci školních aktivit, které jsou organizovány školou a probíhají v souvislosti s výukou tělesné výchovy.

2. Ostatním zájemcům v době mimo výuku Tv. Individuální činnost v posilovně se neorganizuje a nezajišťuje instruktorem, k dispozici je pouze příslušný prostor k individuálnímu užívání. Osobám mladším 15 let bude vstup umožněn pouze v doprovodu dospělé osoby. Uživatel je povinen dodržovat návody k užívání strojů. Návody jsou umístěné na stěnách posilovny. Organizace neodpovídá za případné úrazy vzniklé neopatrným a neodborným zacházením se zařízením posilovny nebo za úraz způsobený nepřiměřenou zátěží (nejedná se o školní či pracovní úrazy!).

Pravidla při cvičení v posilovně:

- Zákaz vstupu pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek.
- Dodržovat zásady bezpečnosti, ohleduplnosti a hygieny (větrání, otírání potu z náradí apod.).
- Vstup a cvičení je možné pouze ve vhodné a čisté cvičební obuvi.
- Do posilovny je zakázáno nosit jídlo. Nápoje (nealko) pouze v plastové lahvi.
- Ukládejte náčiní na původní místo (týká se zejména činek a kotoučů). Činky odkládejte opatrně na podlahu tak, aby nedošlo k jejímu poškození. Stabilní uložení činek podle jejich hmotnosti usnadňuje orientaci v posilovně, zvyšuje bezpečnost a intenzitu cvičení a tím i jeho účelnost.
- Během pobytu v posilovně hovořte tiše a slušně, nerušte ostatní ve cvičení. Nemluvte na člověka, který právě cvičí. Mluvením se narušuje tonus svalstva a může dojít k úrazu.

Provozní doba:

V pracovní dny od 17 do 21 hodin. Po dohodě se správcem možno i jinak.

Důležitá telefonní čísla :

Hasiči	150
Záchranná služba	155
Policie	158
Sekretariát školy	376 313 092
Správce	602 359729

Schválil : RNDr. Jiří Šlégl
Ředitel školy

Zodpovídá : Pavel Homolka

V Klatovech dne 1.2. 2011