**VNITŘNÍ ŘÁD POSILOVNY
při Základní škole a Mateřské škole Kardašova Řečice**

1. V posilovně je zakázáno cvičit osobám mladším 15 let bez dozoru dospělé osoby.
2. Po celou dobu cvičení musí být z důvodů bezpečnosti cvičenců v posilovně přítomny minimálně 2 osoby.
3. S ohledem na bezpečnost a prostorovou kapacitu posilovny mohou v posilovně cvičit současně nejvýše 4 osoby.
4. Vstup do posilovny je povolen pouze v čisté, sportovní obuvi se světlou podrážkou.
5. K převlékání a odkládání oblečení slouží výhradně šatna, odkládání oblečení a jiných větších věcí (např. batohů, kabel) je mimo prostor šatny zakázáno.
6. Cvičenec má možnost předat cenné věci do úschovy správci posilovny. Pokud tak neučiní, provozovatel neodpovídá za jejich ztrátu (odcizení).
7. Cvičenec v posilovně neruší ostatní při cvičení, je slušný a ohleduplný vůči všem ostatním přítomným.
8. Cvičenci v prostorách posilovny užívají veškerá zařízení na vlastní nebezpečí, před užitím se přesvědčí, zda zařízení nevykazuje závady bránící bezpečnému užívání.
9. Pokud cvičenec cvičí na některém stroji poprvé, seznámí se s návodem k použití, který je umístěn v posilovně.
10. Při cvičení je třeba šetrně zacházet s veškerým vybavením posilovny, v případě svévolně způsobené škody hradí náklady na její odstranění ten, kdo škodu způsobil.
11. Kovové předměty (činky, osy činek, závaží ..) nesmí být odkládány na koženkový potah laviček a posilovacích strojů, na koženkové potahy je zakázáno stoupat v obuvi.
12. Při cvičení používejte vlastní ručník, chráníte tím své zdraví a koženkový potah laviček a posilovacích strojů před agresivním působením potu.
13. Při zjištění technické závady na posilovacích strojích (nářadí, náčiní) je nutné závadu ihned ohlásit správci posilovny, který do doby opravy vyřadí poškozené zařízení z používání.
14. Po skončení cvičení je cvičenec povinen vrátit veškeré použité nářadí a náčiní na své místo (naložené činky je třeba rozebrat).
15. Před zahájením vlastního posilovacích cvičení se rozhýbejte rozcvičkou.
16. Při cvičení nejezte a nežvýkejte, hrozí nebezpečí vdechnutí.
17. U náročných či nebezpečných cviků mějte u sebe vždy dopomoc.
18. Při používání jednoručních a dvouručních činek je bezpodmínečně nutné, zajistit závaží na ose činky maticemi.
19. Na stanovišti BENCHPRESS nesmí žádný cvičenec cvičit bez dopomoci minimálně jednoho zdatného spolucvičence.
20. V posilovně (a v dalších prostorách - šatny, WC, sprchy) udržujte čistotu a pořádek.
21. Při odchodu z posilovny je třeba zavřít okna, zhasnout světla, zamknout posilovnu a předat klíč správci posilovny.
22. V posilovně a v ostatních prostorách školní budovy je zákaz kouření, požívání alkoholu a jiných návykových látek.
23. Osobám, které jsou pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek je vstup do prostor budovy zakázán.
24. Všichni cvičenci jsou povinni seznámit se s provozním řádem posilovny a bez výhrad jej dodržovat.
25. V případě porušení provozního řádu posilovny bude návštěvníkovi zamezen další vstup do zařízení.
26. Lékárnička je umístěna v kanceláři správce posilovny v přízemí budovy.
27. V rámci cvičení v posilovně je možno použít šatnu, WC, sprchu.

**Ceník:**

První hodina cvičení………………......60,- Kč
Každá další započatá hodina………..40,- Kč

Permanentka (10 vstupů po 1h)……450,-Kč

**Všeobecné údaje:**

Záchranná služba: 155
Hasiči: 150
Policie ČR: 158
IZS: 112

V Kardašově Řečici dne 1.2.2012