

PROVOZNÍ ŘÁD POSILOVNY V PLINKOUTĚ

Cvičení na vlastní nebezpečí

Zákaz vstupu osobám mladším 15 let bez doprovodu zákonného zástupce


Zákaz vstupu osobám mladším 18 let bez doprovodu odpovědné osoby starší 18 let

1. Účelem tohoto provozního řádu je stanovení podmínek pro bezpečný a bezproblémový provoz posilovny v Plinkoutě, což mimo jiné znamená chránit bezpečnost každého cvičence v posilovně a taktéž chránit vybavení posilovny.
2. Každý cvičenec si může vyzvednout klíče od posilovny na těchto třech kontaktních místech:
 - Plinkout 88, (Jakub Černý, vedoucí posilovny, mobil: +420 732 584 751),
 - Plinkout 19, (Jakub Brachtl, zástupce vedoucího, mobil: +420 739 852 383),
 - Plinkout 57, (Miroslav Křístek, zástupce vedoucího, mobil: +420 736 465 676).
3. Povinností každého cvičence při příchodu do posilovny je zapsat svoji docházku do evidenční knihy docházky, kde uvede datum cvičení, své jméno a příjmení, přesný čas začátku cvičení a při odchodu pak přesný čas konce cvičení v posilovně. Každý cvičenec má povinnost při odchodu z posilovny zhasnout osvětlení, vypnout veškerá cvičební a jiná elektronická zařízení z napájecí sítě a ujistit se, že jsou uzavřeny všechny kohouty s vodou na toaletě a ve sprše.
4. Povinností každého cvičence při příchodu do posilovny je seznámení se se seznamem cvičebních nástrojů a celkového vybavení posilovny (k tomuto účelu je vypracován seznam vybavení posilovny s konkrétními fotografiemi). V případě zjištění poškození či snad odcizení části vybavení posilovny je povinností každého cvičence tento fakt nahlásit neprodleně vedoucímu posilovny. V opačném případě nese veškeré riziko ztráty vybavení na sebe sám cvičenec (poslední zapsaný v evidenční knize docházky).
5. Doba pro cvičení se během roku mění z důvodu nutnosti vytápění v zimním období následovně:
 - v letním období (od 1. 5. do 31. 10.) je možné si vyzvednout a vrátit klíče každý pracovní den od 9:00 do 20:00 hodin po předchozí telefonické objednávce cvičence či skupiny cvičenců, minimálně však den dopředu,
 - v zimním období (od 1. 11. do 30. 4.) je možné si vyzvednout a vrátit klíče každé pondělí, středu a pátek od 14:00 do 20:00 hodin po předchozí telefonické objednávce cvičence či skupiny cvičenců, minimálně však den dopředu.
6. V prostorách posilovny je přísný zákaz kouření, požívání alkoholických a jiných omamných látek.
7. Cvičenci jsou povinni cvičit v posilovně pouze v čisté sportovní obuvi a ve sportovním oblečení. Je nutné mít sportovní obuv s sebou na přezutí, není možné cvičit v obuvi, ve které cvičenec přijde do posilovny z venku.
8. Cvičenci jsou povinni dodržovat hygienické předpisy. To znamená mít s sebou při cvičení ručník a používat jej při cvičení na lavičkách a na strojích, tak aby nedocházelo k zanechávání potu na cvičebním stroji a náradí.
9. Cvičení s vyššími volnými váhami lze provádět pouze se záchranou druhého cvičence a to s ohledem na bezpečnost ostatních cvičenců.

10. Pokud bude v posilovně přítomen jen jediný cvičenec, je nepřipustné ze zdravotních a bezpečnostních důvodů, aby cvičil s těžkými volnými váhami.
11. Cvičenec neruší ostatní při tréninku nadměrným hlukem při cvičení, případně hlasitou hudbou. Je slušný a ohleduplný vůči ostatním cvičencům v posilovně. Cvičenci odpovídají za veškeré škody způsobené poškozením, zničením, nebo ztrátou vybavení, vyjma případů, kdy dojde k poškození opotřebovaním náradí a strojů, nebo jejich částí.
12. Poškození vybavení posilovny cvičenec neprodleně nahlásí vedoucímu posilovny.
13. Po ukončení cvičení na posilovacím stroji, případně cvičení s jednoručními činkami a volnou váhou vždy cvičenec sundá volné váhy ze stroje a umístí je do stojanu, jednoruční činky pak umístí do stojanu na tyto jednoruční činky. Adaptéry ke kladkám umístí tak, aby nebylo možné o ně na zemi zakopnout, případně se jinak zranit. Je nepřipustné nechat volné váhy opřené o zeď a jednoruční činky a adaptéry nechat volně ležet na zemi.
14. Je zakázáno házet volné váhy a jednoruční činky z výšky na zem. Cvičenec si volí takové volné váhy, kdy je bezpečně schopen odložit cvičební náradí. Pokud volí vyšší volnou váhu, tak pouze v přítomnosti druhého cvičence, který mu posléze pomáhá i s bezpečným odložením cvičebního náradí.
15. Je přísný zákaz z bezpečnostních a zdravotních důvodů nechat volně se pohybovat nezletilé děti po posilovně.
16. Cvičit, nebo se zdržovat v posilovně mohou pouze občané obce Dlouhá Loučka a její části obcí Plinkout, Křivá a Valšův Důl.
17. Cvičenci jsou povinni udržovat v prostorách posilovny pořádek.
18. Za vzniklé zdravotní potíže způsobené nevhodným užíváním cvičebních strojů a náradí v posilovně nenese provozovatel (obec Dlouhá Loučka) žádnou zodpovědnost.
19. Opětovné porušení tohoto provozního řádu může mít za následek zákaz vstupu do posilovny bez nároku na vrácení ceny permanentky.
20. S výše uvedeným řádem jsou při odevzdání klíčů od posilovny všichni cvičenci výslovně seznámeni a jeho dodržování stvrdí každý cvičenec svým vlastnoručním podpisem do evidenční knihy docházky před zahájením cvičení. Při jeho případném nedodržování si cvičenec ponese následky samostatně.

Děkujeme všem, kteří tento provozní řád dodržují!

V Plinkoutě dne 1. 1. 2019


Ing. Jakub Černý
vedoucí posilovny

OBEC
DLOUHÁ LOUČKA
okres Olomouc (4)


Ladislav Koláček
starosta obce