



*Tělocvičná jednota Sokol Osek  
338 21 Osek u Rokycan č.p. 10*

### *Provozní řád posilovny*

Posilovna je v provozu dle stanoveného časového rozvrhu, který musí být bezpodmínečně dodržován. Provoz posilovny od 8:00hod do 20:00hod. Při příchodu do posilovny je nutné zapsat do sešitu své jméno, příjmení a čas příchodu a odchodu. Po celou dobu cvičení musí být v posilovně přítomny minimálně 2 osoby.

- Vstup do posilovny je možný jen pro členy sokola Osek. Cvičenci nesmí dobrovolně umožnit vstup nepovolané osobě. Při vstupu a odchodu zamykat vstupní dveře sokolovny .
- Vstup do posilovny je povolen pouze v čisté a kvalitní obuvi a ve vhodném pro cvičení určeném sportovním oblečení. K převlékání a odložení oblečení slouží výhradně šatna. Odkládání oblečení a jiných větších věcí (např. batohů či kabel) je mimo prostor šatny je zakázáno. 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. Osobám pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek je vstup do prostor posilovny zakázán.
- Cvičenec přítomný v posilovně neruší ostatní při cvičení, je slušný a ohleduplný vůči všem ostatním přítomným cvičícím. .
- Cvičenci jsou odpovědní za dodržování pořádku v celém prostoru posilovny i sokolovny, za ochranu majetku a za škody vzniklé porušením provozního řádu. Veškeré zjištěné závady a havárie jsou povinni neprodleně hlásit sokolníkovi a zapsat do evidenčního sešitu. TJ Sokol Osek neodpovídá za škodu na vnesených věcech cvičenců do prostor sokolovny
- Cvičenci v posilovně užívají zařízení na vlastní nebezpečí, přičemž se před užitím přesvědčí, zda veškeré zařízení nevykazuje závady bránící bezpečnému užívání. Pokud by objevili závadu, jsou povinni ji nahlásit některé z odpovědných osob. Cvičení na takovémto stroji je poté zakázáno.
- Poslední cvičící v prostorách posilovny je povinen zavřít okna a zhasnout světla. Prostor posilovny musí být vyprázdněn nejpozději do ukončení denní provozní doby.
- Činky, osy činek a další kovové předměty neodkládejte na koženkový potah laviček a posilovacích strojů. Na koženkové potahy je zakázáno stoupat v obuvi. Při cvičení používejte vlastní ručník. Chráníte tím své zdraví a koženkový potah laviček a posilovacích strojů před agresivním působením potu. Před odhazování činek či os položte na místo odhodu gumovou podložku, aby nedošlo k poškození činek či koberce. U náročných či nebezpečných cviků mějte u sebe vždy dopomoc. zejména při cvičení s většími hmotnostmi na nakládacích činkách .Činky odkládejte na podlahu tak, aby nedošlo k poškození činek či podlahy.
- 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 proto na toto místo vraťte. Cvičenci užívají prostory posilovny pouze k účelům, ke kterým jsou určeny a dodržují v těchto prostorách všechny zásady bezpečnosti, hygieny a požární ochrany.
- Všichni cvičenci jsou povinni dbát pokynů a nařízení pověřených osob a jsou také povinni respektovat a dodržovat veškeré pokyny a nařízení vyvěšená v prostorách posilovny.
- Pro potřeby první pomoci je v prostoru nářadovny lékárnička. Ta je vybavena dle platných předpisů a v souladu s poskytovanými službami. Úrazy návštěvníků, stejně jako údaje o použití a spotřebě léků, popř. jiného zdravotnického materiálu, jsou zaznamenávány do deníku, který je stále v lékárničce. Cvičenci cvičí na vlastní nebezpečí.
- V případě porušení provozního řádu, bude návštěvníkovi zamezen vstup do posilovny. Po dohodě je možno, v závislosti na vážnosti přestupku, uložit alternativní trest.
- Přísný zákaz rozmnožování klíčů od posilovny.

*Schváleno dne 9.dubna 2008 Výborem TJ Sokol Osek*

  
.....  
*Jaroslav Hlůžek*  
*Starosta TJ Sokol Osek*