



**Vyšší odborná škola a Střední odborná škola,
Březnice, Rožmitálská 340**

Středočeský kraj

PROVOZNÍ ŘÁD POSILOVNY

Posilovna slouží k výuce, individuální zájmové činnosti zaměstnanců, žáků školy a případně i dalším osobám, které mohou užívat posilovnu na základě pokynů vedení školy.

Vstup do posilovny je povolen:

- 1. V rámci školních aktivit, které jsou organizovány školou a probíhají v souvislosti s výukou tělesné výchovy či v rámci aktivit organizovaných domovem mládeže, musí být vždy přítomen vyučující.**
- 2. Zaměstnancům školy, žákům nebo studentům v rámci mimoškolních aktivit formou kroužku, vždy je přítomen vyučující.**

**Uživatel je povinen dodržovat návody k užívání strojů.
Návody jsou umístěné na stěnách posilovny.**

Při cvičení v posilovně je nutno dodržovat tato pravidla:

- **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.**
- **Vstup a využívání posilovny je povolen školním skupinám pouze pod vedením učitelů TEV, vychovatelů nebo instruktorů s licenci, kteří jako jediní jsou oprávněni posilovnu žákům zpřístupnit.**
- **Zákaz osamocené cvičení, vždy musí být přítomny nejméně dvě osoby (první pomoc při úrazu).**
- **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.
- Jakékoli zdravotní potíže, které se projeví během cvičení, ihned oznamte instruktorovi (vyučujícímu) a následně v sekretariátu školy
- Poslední cvičenec při odchodu zkontroluje, zda je vše v pořádku (včetně zhasnutí světla a zavření oken). Závady ihned hlase správci.

Instruktor (vyučující, vychovatel) je povinen:

- po celou dobu služby zajistit dozor v posilovně
- zaručit, aby v posilovně byly vždy minimálně dvě osoby
- stanovit maximální počet osob v posilovně tak, aby nebyla narušena bezpečnost cvičení
- na konci každé lekce dohlédnout na úklid náčiní
- každou závadu v posilovně okamžitě ohlásit a zapsat do sešitu u hospodáře školy.

Při nedodržení ustanovení tohoto řádu nebo pokynů odpovědného pracovníka organizace je správce oprávněn osoby vykázat.

Správce posilovny: **Mgr. Josef Vaněček**
Bc. Lenka Peteláková

V Březnici dne 22. 10. 2012

Vyšší odborná škola a Střední odborná škola,
Březnice, Rožmitálská 340
262 72 Březnice
IČ: 611 00 277 DIČ: CZ61100277
tel.: 318 682 961 e-mail: skola@sbrez.cz



Ing. Marie Fírtíková
ředitelka školy