



Provozní řád posilovny

Posilovna SOU Ohradní je určena k rekreačnímu sportovnímu vyžití. V provozu je v době výuky ve škole a dále pro potřeby DM a dalších návštěvníků v době 16.00 – 19.00 hod.

1. Vstup do posilovny pouze po přezutí, v čisté a kvalitní obuvi a ve vhodném, pro cvičení určeném sportovním oblečení.
2. V prostorách posilovny je přísný zákaz konzumování potravin, povoleny jsou pouze nápoje v plastových obalech, uložené ve stojanu.
3. Cvičenec je povinen při cvičení používat ručník z důvodů hygienických, ochrany koženky na strojích, kvůli působení potu aj.
4. Cvičenec je odpovědný za dodržování pořádku v celé posilovně a za ochranu majetku. Veškeré zjištěné závady je povinen neprodleně hlásit ve vrátnici.
5. Jakékoliv úpravy a přesouvání vybavení posilovny je zakázáno.
6. Po docvičení každý po sobě uklidí náčiní- dá je do původní polohy.
7. S používanými stroji a zátěžemi nakládat šetrně, aby o sebe nebouchala závaží apod.
8. Cvičenec přítomný v posilovně neruší ostatní při cvičení, je slušný, ohleduplný vůči všem ostatním.
9. Cvičenec v prostorách posilovny užívá zařízení na vlastní nebezpečí. Před cvičením se přesvědčí, zda zařízení nevykazuje závady bránící bezpečnému užívání. Závadu by opět nahlásil ve vrátnici.

Pravidla bezpečnosti

1. Do posilovny mají povolen vstup vždy minimálně 2 cvičenci. Pedagogický dohled není nutný a to s výjimkou výuky TV, kdy je přítomnost vyučujícího naopak povinná.
2. Cvičící je povinen se předem s postupem cvičení na daném zařízení. Návodů jsou uvedené na jednotlivých strojích. V případě hodin TV provede seznámení žáků s postupy cvičení sám vyučující.
3. Neposilovat v blízkosti zrcadel.
4. Zákaz vzpěračských pokusů.
5. Postup:
 - před posilováním se řádně rozcvičit
 - posilování začínat s nízkou zátěží
 - posilovat se zátěží, která odpovídá hmotnosti a trénovanosti cvičence