



**Střední odborné učiliště, Ohradní 57, 140 00 Praha 4**

## **Řád tělocvičny a posilovny**

Tělocvična a posilovna Středního učiliště, Praha 4, Ohradní 57 (dále jen SOU) slouží ke sportovnímu vyžití v hodinách tělesné výchovy a ke komerční sportovní činnosti. Posilovna je nedílnou součástí tělocvičny.

### **Komerční sportovní činnost**

Komerční sportovní činnost je provozována na základě nájemní smlouvy.

Nájemci jsou povinni dodržovat pravidla BOZP a PO. Chování nájemců také musí odpovídat všeobecným zvyklostem a zásadám hygieny (např. nepřípustné je plivání na podlahu).

V celém areálu SOU platí zákaz kouření a užívání jakýchkoliv návykových látek (např. alkohol, drogy, stimulanty, elektronické cigarety, nikotinové sáčky apod.).

Dále je zakázáno vnášet do tělocvičny a posilovny potraviny a nápoje.

SOU nezodpovídá za věci vnesené nájemci.

SOU nezajišťuje materiální vybavení první pomoci.

Nájemci jsou povinni zacházet se zařízením v tělocvičně a posilovně (nářadím stacionárním i mobilním), jakož i s dalším majetkem SOU šetrně. Zařízení lze používat jen pro účely, pro které je určeno.

Nájemci jsou povinni překontrolovat si před začátkem nájmu stav tělocvičny a posilovny (zejména stav podlah, čáry, poškozené posilovací přístroje atd.) a případné nedostatky nahlásit ve vrátnici.

Obdobným způsobem bude tělocvična i posilovna předávaná zpět zástupci SOU (vrátnému apod.) po ukončení nájmu.

SOU si vyhrazuje možnost dalších požadavků a upřesnění v nájemní smlouvě.

### **Výuka tělesné výchovy v rámci SOU**

Výuka je zajišťována učiteli tělesné výchovy (dále jen TV). V případě využití pro ubytované žáky a studenty na Domově mládeže SOU je zajištěn dohled vychovatelem. V rámci této činnosti musí být pedagog vždy přítomen v tělocvičně.

Žáci jsou povinni dodržovat školní řád a další doplňující podmínky:

1/ Na hodiny TV se žáci dostavují tak, aby byli převlečení do cvičebního úboru a obuvi nejpozději se zahájením hodiny TV.

2/ Omlouvání z hodiny TV ze zdravotních důvodů musí být předem potvrzeno (omluveno) zákonnými zástupci žáka. Omlouvání z hodiny TV pro momentální

indispozici musí být dodatečně potvrzeno (omluveno) zákonnými zástupci žáka. Při opakovaném nedoložení omluvenky a nezpůsobilosti cvičit se žák vystavuje riziku neklasifikace z TV.

3/ Žáci jsou povinni nahlásit jakékoliv změny svého zdravotního stavu vyučujícímu před zahájením hodiny.

4/ Vhodný cvičební úbor, a to včetně obuvi, je upřesněn vyučujícím. Nevhodný nebo nedonesený cvičební úbor nebo obuv bude hodnoceno jako nezpůsobilost zúčastnit se hodiny TV ze strany žáka, tj. jako neomluvená absence.

5/ Cvičební obuv musí být sportovního charakteru (tzv. sálová obuv) a nesmí mít podrážku zanechávající čáry na podlaze. Je nepřípustné cvičit naboso nebo v ponožkách.

6/ Před cvičením musí žák upravit svoji vizáž tak, aby splňovala podmínky BOZP, zejména odložit do své skříňky řetízky, náramky, prstýnky, hodinky, mobily apod. Dlouhé vlasy a nehty upravit tak, aby nebyly na překážku při cvičení a nemohly zranit další osoby.

7/ Věci obvyklé jsou pojištěny. Věci, na které se pojistka nevztahuje (např. větší peněžní obnosy, zlaté a stříbrné šperky a předměty s vysokou hodnotou, starožitnosti apod.), do školy nepatří. Ve výjimečných případech je možnost předání těchto věcí vyučujícímu do úschovy.

8/ Do tělocvičny, příp. posilovny lze nosit pouze věci nutné ke cvičení. Nepřípustné je zejména jídlo, žvýkačky apod. Pití je nutno nechat u vchodu do tělocvičny.

9/ V tělocvičně a posilovně je zakázáno plivat či jinak znečišťovat podlahu, stěny, stropy.

10/ Bez pokynu vyučujícího nesahat na nářadí (mobilní i stálé), nebrat ho do ruky ani na něj nelézt či jinak ho použít.

11/ Nářadí a posilovací stroje používat v souladu s jejich určením, nepřeceňovat své schopnosti, nepřestavovat bez souhlasu vyučujícího jejich zatížení.

12/ Dodržovat kázeň a disciplínu při cvičení. Při kolektivních hrách je nepřípustná agresivita, hrubost, záludnost, zesměšňování soupeře či používání nadměrné a nepřiměřené síly (např. při kopání do míče apod.). Dále je zakázáno používat sprostá slova, klení, výkřiky a nevhodná gesta aj.

13/ Každé zranění je nutné okamžitě hlásit vyučujícímu.

14/ Dodržování tohoto řádu, všeobecných bezpečnostních a společenských pravidel je součástí klasifikace z TV a z chování.

V Praze dne 01.05.2023

Karel Dvořák  
ředitel školy