



PROVOZNÍ ŘÁD POSILOVNY PRO DOMOV MLÁDEŽE

1. Každý cvičenec je povinen seznámit se s tímto provozním řádem posilovny
2. Posilovnu mohou využívat vždy nejméně dvě osoby najednou (jedna musí být starší 18 let).
3. Vstup je povolen pouze v čisté a kvalitní obuvi určené pro cvičení a ve vhodném čistém sportovním oblečení. Je přísně zakázáno cvičit naboso nebo v pantoflích
4. Využívat posilovnu mohou osoby obeznámené s technikou cvičení na posilovacích zařízeních
5. Při cvičení užívejte vždy hmotnosti odpovídající vaší výkonové hranici. Při cvičení na hranici svého výkonostního maxima je cvičenec povinný cvičit s dopomocí dalšího cvičence.
6. Při vlastním cvičení dodržujte následující pokyny:
 - Při cvičení pod sebe podkládejte ručník
 - Při používání těžkých závaží, nakládacích činek používejte vždy uzávěry
 - Nepokládejte činky a kotouče na lavice a čalouněné části strojů
 - Při cvičení udržujte vždy bezpečnou vzdálenost od ostatních cvičících i od stojanů
7. Do posilovny je zakázáno nosit a konzumovat jídlo, pití je přípustné v plastových láhvích
8. Po ukončení cviku, je cvičenec povinen uvést náradí do původního stavu. Všechny činky, kotouče, podložky, osy a uzávěry uložit na určené místo
9. Úrazy hlase ihned vychovateli konajícímu službu.
10. Závady nebo poškození strojů a zařízení posilovny hlase ihned vychovateli konajícímu službu.

V Bruntále 2. 3. 2022

.....
Ing. Jan Meca
ředitel organizace