



Provozní řád posilovny TJ Sokol Kralice

1. Místnost pro kondiční cvičení - posilovna je součástí budovy sokolovny a je určena ke sportovním aktivitám – kondiční cvičení a posilování. Posilovna je v provozu dle stanoveného časového rozvrhu, který musí být bezpodmínečně dodržován. Po celou dobu cvičení musí být v posilovně přítomny minimálně 2 osoby.

2. Vstup do místnosti mají povolen pouze členové sokola Kralice, kteří uhradili poplatek za její používání a seznámili se s provozním řádem posilovny. Cvičenci nesmí dobrovolně umožnit vstup nepovolané osobě. Při vstupu a odchodu zamykat vstupní dveře sokolovny.

Klíče od posilovny jsou svěřeny určeným odpovědným osobám, tyto nesmí předávat a svěřovat klíč od posilovny dalším osobám bez vědomí správce sokolovny. Klíče zapůjčené správcem sokolovny musí být vráceny ihned po opuštění sokolovny. Platí přísný zákaz rozmnožování klíčů od posilovny.

Osoby mladší 15 let nesmí provádět kondiční cvičení sami, pouze za dohledu osoby starší 18 let.

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 tašek) je mimo prostor šatny zakázán. V celém prostoru posilovny platí přísný zákaz konzumování potravin, kouření, používání otevřeného ohně a používání alkoholických nápojů. Povoleny jsou pouze nealkoholické nápoje v plastových obalech. Osobám pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek je vstup do prostor posilovny zakázán.

3. Kapacita místnosti posilovny je maximálně 4 cvičící osoby. Přítomnost dalších osob je při činnosti nepřípustná. Cvičenec přítomný v posilovně neruší ostatní při cvičení, je slušný a ohleduplný.

4. Cvičenci se musí před prvním použitím posilovny seznámit s provozním řádem a se správným užíváním cvičebního nářadí a toto prokazatelně stvrdit svým podpisem. 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 správci a zapsat do evidenčního sešitu. TJ Sokol Kralice neodpovídá za škodu na vnesených věcech cvičenců do prostor sokolovny. Cvičenci v posilovně užívají zařízení na vlastní nebezpečí.

5. Větrání místnosti posilovny lze zajistit otevřením okna. Úklid po skončení aktivity zajišťuje každý cvičenec (uložení nářadí na vyhrazená místa a dostatečné vyvětrání).

Cvičící je povinen:

- zapsat se ihned po příchodu do návštěvní knihy posilovny (jméno, příjmení, čas příchodu, čas odchodu)
- cvičit jen ve sportovním oděvu a obuvi. Kontakt těla a čalouněných částí strojů je povolen pouze přes suchý ručník, či jinou odpovídající tkaninu. Zejména není dovoleno cvičit v pantoflích, svlečený do půl těla apod.
- seznámit se se způsobem použití nářadí, které hodlá použít. Sám si připravit nářadí, dbát zejména na přiměřené dotažení všech spojovacích prvků. Cvičí-li s uvedeným nářadím či konkrétní cvik poprvé anebo si není jist, je povinen ke kontrole přizvat zkušenějšího cvičence nebo vedoucího aktivity. V ostatních případech si za správnost sestavení odpovídá sám. Zejména nesmí spoléhat na nářadí odložené jiným cvičencem. Poškozené nářadí nesmí použít a závadu je povinen ohlásit vedoucímu aktivity. Je zakázáno cvičit s činkami bez uzávěrů či na nastavitelných prvcích strojů a lavic bez jejich fixace.
- je zakázáno doplňovat závaží příslušného posilovacího přístroje nebo činek o jiná závaží, než ta, která jsou k tomuto přístroji nebo čince přidělena.
- používat nářadí jen k tomu účelu, pro který je určen. Neodkládat činky a jiné kovové části nářadí a nestoupat v obuvi na čalouněné části nářadí. Vytvořit si pro cvik odpovídající prostor. Nastudovat si správné provedení cviku – na nástěnkách je uvedena většina cviků, které je možné pro kondiční cvičení použít. V případě nejasnosti požádat o radu. Před vlastním cvičením se přiměřeně rozvečít. Cvičit jen s takovou vahou, kterou bezpečně zvládne on, či partner poskytující pomoc.
- nebezpečné cviky (benchpress, pullover, dřep, tlaky s obouruční činkou, i jiné cviky s velkými zátěžemi) cvičit jen s pomocí dostatečně zkušeného partnera.
- po skončení série cviků materiál ihned uložit, aby nepřekážel vytvoření prostoru pro další cvik. Zátěže uložit do stojanu dle návodu. Není-li stojan součástí místnosti pro kondiční cvičení, pak podle hmotnosti a typu do sloupků po čtyřech (resp. 2) kusech!
- před odhazováním činek či os položit na místo odhodu gumovou podložku, aby nedošlo k poškození činek či koberce; činky odkládat na podlahu tak, aby nedošlo k poškození činek či podlahy.
- nevynášet z posilovny žádné činky, nářadí a jiný materiál z evidence posilovny
- dbát pokynů a nařízení pověřených osob a respektovat a dodržovat veškeré pokyny a nařízení vyvěšená v prostorech posilovny

- vyžadovat od ostatních cvičících dodržování provozního řádu místnosti pro kondiční cvičení.
 - před zahájením a po ukončení činnosti zkontrolovat kompletnost vybavení místnosti pro kondiční cvičení a stav nářadí, zamezit možnosti použití poškozeného nářadí a zajistit jeho opravu - zejména nesmí umožnit používání neschváleného či poškozeného nářadí či nářadí, které není součástí místnosti pro kondiční cvičení (s výjimkou osobních pomůcek – posilovací pás, rukavice), v případě potřeby provést zápis do návštěvní knihy nebo skutečnost oznámit správci sokolovny
 - poslední cvičící po ukončení činnosti zajistí úklid, zavře okna, zhasne světla a uzamče dveře posilovny
- V případě porušení provozního řádu bude návštěvníkovi zamezen vstup do posilovny. Po dohodě je možno, v závislosti na vážnosti přestupku uložit alternativní trest.

Schváleno 7.1.2026 Výborem TJ Sokol Kralice


.....
Radka Čapková
Starostka TJ Sokol Kralice