

PROVOZNÍ ŘÁD POSILOVNY A FITNESS KOUTKU

v areálu budovy Sportovně technického zázemí u víceúčelového hřiště Třebešice čp.126.
Provozovatel posilovny a fitness koutku: Obec Třebešice, 286 01 Čáslav, IČ:00640298
Cvičenec je povinen seznámit se s tímto Provozním řádem, řídit se jím a chovat se v souladu s ním. Provozní řád je vyvěšen na viditelném místě v budově sportovně technického zázemí a je k dispozici také v elektronické podobě na www.trebesice.cz., odkaz Sportovní zázemí.
Uhrazením příspěvku ve výši stanovené tímto provozním řádem cvičenec vyjadřuje s Provozním řádem Posilovny a Fitness koutku svůj plný a bezvýhradný souhlas.

1.Provozní doba posilovny a fitness koutku

Provoz posilovny je denně po –ne a to od 9.00 do 20.00 hod. V tomto časovém období je možné posilovnu a fitness koutek využívat. Mimo uvedenou dobu po dohodě se správcem objektu.

Přednostní vstup do posilovny a fitness mají členové klubu **Fitness Třebešice**.
Roční příspěvek na provoz posilovny a fitness koutku činí pro členy Fitness Třebešice *:

1.000,-Kč/ rok – permanentka

500,-Kč/1/2 roku - permanentka

Jednorázový příspěvek činí 50,-Kč/1 vstup.

Pro občany, kteří nejsou členy či nemají trvalý pobyt v obci činí příspěvek **3.000,-Kč/rok.**

Jednorázový příspěvek činí 100,-Kč/1 vstup.

Uvedená výše příspěvku platí pro cvičence, kteří budou využívat zařízení posilovny a fitness koutku nebo jen zařízení jednoho z těchto stanišť.

Příspěvek je příjmem obce.

Jednorázové příspěvky je oprávněn vybírat správce budovy, permanentky lze zakoupit v kanceláři OÚ Třebešice.

Vstup do posilovny je možný jen s platnou permanentkou, či po zaplacení jednorázového příspěvku. Oprávněnost vstupu ověřuje správce budovy a osoba odpovědná za provoz.

*Přijetí za člena Fitness klubu není povinností klubu a řídí se pravidly klubu

2. Popis zařízení posilovny a fitness koutku:

Stanoviště „Posilovna“ je v samostatné místnosti, propojená s šatnou a sprchovým koutem, je určena k rekreačnímu vyžití. Podlaha je pokryta zátěžovým kobercem. Je vybavena zařízením a náčiním InSPORTline / *posilovací stroj kombinovaný, lavice, činky, kotouče a vzpěračské tyče*.

Stanoviště „Fitness koutku“ je v samostatné místnosti, je určen k rekreačnímu vyžití. Podlaha je pokryta zátěžovým kobercem. Je vybavena běžeckým pásem s elektrickým motorem zn. InSPORTline, dále cyklistickým trenažérem zn. InSPORTline a ribstolem s pevným přichycením na zeď.

Ke strojům je k dispozici návod k použití a v případě zájmu cvičební návody.

Po celou dobu cvičení v posilovně musí být v prostorách POSILOVNY přítomny **minimálně 2 osoby** z bezpečnostních důvodů.

Vstup do posilovny je povolen pouze v čisté a kvalitní obuvi se světlou podrážkou a ve vhodném pro cvičení určeném sportovním oblečení. K převlékání a odložení oblečení slouží výhradně šatna nebo prostory s věšáky na chodbě budovy.

V prostoru posilovny a fitness platí přísný zákaz konzumování potravin, kouření, používání otevřeného ohně a požívání alkoholických nápojů.

Povoleny jsou pouze nealkoholické nápoje v plastových obalech. Osobám pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek je vstup do prostor posilovny zakázán.

Cvičenec přítomný v posilovně neruší ostatní při cvičení, je slušný a ohleduplný vůči všem ostatním přítomným cvičencům.

Všichni cvičenci jsou povinni dbát pokynů správce a osoby odpovědné za provoz posilovny. Cvičenci jsou odpovědní za dodržování pořádku v celém prostoru posilovny a fitness koutku, za ochranu majetku a za škody vzniklé porušením provozního řádu.

Veškeré zjištěné závady jsou povinni neprodleně hlásit správci nebo odpovědné osobě.

Jakékoliv úpravy vybavení posilovny a fitness koutku jsou zakázány bez vědomí správce.

Zřizovatel neodpovídá za škodu na vnesených věcech cvičenců do prostor posilovny a fitness koutku.

Každý návštěvník je plně zodpovědný za svůj zdravotní stav. Za zdravotní stav cvičenců nenese zřizovatel žádnou odpovědnost.

Cvičenci užívají veškeré zařízení posilovny a fitness koutku na vlastní nebezpečí. Před započítím každého cvičení jsou povinni se přesvědčit, zda stroje či zařízení nejeví známky poškození či závady, které by bránily jejich bezpečnému užití. V případě zjištění jakéhokoli poškození či závady je každého povinností uvedenou skutečnost oznámit správci.

Cvičení s takovýmto zařízením je zakázáno.

Zřizovatel nenese odpovědnost za zranění či úrazy vzniklé nesprávnou manipulací s jakýmkoli zařízením či nesprávným prováděním cviků. Jakékoli dotazy týkající se manipulace s tímto zařízením cvičenci zodpoví osoba odpovědná za provoz. Jakékoli zranění je nutno bezodkladně hlásit osobě odpovědné za provoz anebo správci. Cvičenci jsou povinni respektovat také příslušné protipožární předpisy, zejména dodržovat zákaz manipulace s otevřeným ohněm v prostorách budovy. **Veškeré zjištěné závady a havárie jsou návštěvníci povinni nahlásit správci objektu.**

Cvičencům je zakázáno bezdůvodně vstupovat do jiných prostor, jako jsou technická místnost, úklidová místnost, místnost dětského koutku, které jsou také součástí budovy. V případě, že cvičence doprovází nezletilé děti, je možné, aby využily prostory dětského koutku, není dovoleno, aby v dětském koutku byly bez doprovodu zletilé osoby – viz provozní řád dětského koutku.

Je dovoleno využití toalet a sprchových koutů.

Pravidla chování v posilovně

Činky, osy činek a další kovové předměty neodkládejte na koženkový potah laviček a posilovacích strojů. Na koženkové potahy je zakázáno stoupat v obuvi.

Při cvičení používejte vlastní ručník. Chráníte tím své zdraví a koženkový potah laviček a posilovacích strojů před agresivním působením potu.

Mějte u sebe vždy pomoc, a to především u bench-pressu, dřepů, tlaků s osou za hlavu a podobných náročných cvičích.

Činky odkládejte na podlahu tak, aby nedošlo k jejímu poškození.

Po ukončení cviku uveďte stanoviště do původního stavu. Závaží nenechávejte na osách.

Všechny kotouče, osy činek a jednoruční činky mají v posilovně své místo. Po ukončení cvičení je proto na toto místo vraťte.

Kontrola, promazání a čištění přístrojů dle požadavků výrobce 1x ročně nebo dle potřeby.

Pravidla chování ve fitness koutku

Důsledně dbejte návodu k použití elektrického běžeckého pásu a cyklotrenažeru s komputerem.

Z hygienických důvodů používejte vlastní savé ručníky na cyklistickém sedle, případně na řídítkách trenážeru.

Na běžecký pás vstupujte pouze v čisté obuvi, nesmí to být obuv, která se používá k pohybu po budově např. na chodbě, na WC atp.- hrozí znehodnocení pásu zanesením šterku a drobných nečistot do mechanických částí pásu!!!!

Po ukončení cvičení očistěte madla a sedlo cyklotrenažeru a madla běžeckého pásu ubrouskem nebo hadříkem s dezinfekčním prostředkem, který je k dispozici v místnosti.

Po ukončení cvičení vypněte hlavní vypínač běžeckého pásu, který je umístěn v přední části přístroje u podlahy a vytáhněte vidlici přívodu elektrického proudu ze zásuvky.

Do posilovny a fitness koutku mají přísný zákaz vstupu cvičenci s akutně probíhající infekční chorobou, vč. rýmy, průjmu apod..

Stejně tak mají zákaz vstupu cvičenci v páchnoucím nebo špinavém ošacení a osoby u kterých není možné zaručit jejich základní hygienické návyky a z toho plynoucí rizika.

!!! Veškeré odpadky, které cvičenec vyprodukuje, obaly od nápojů či potravin atp., si cvičenec odnáší s sebou mimo budovu!!!

Vstup do posilovny a fitness se rezervuje v rezervačním systému na webových stránkách obce Třebešice www.trebesice.cz.

Před odchodem z budovy jsou cvičenci povinni provést kontrolu uzavření oken, dveří, elektrického osvětlení a vody, a to ve všech prostorách, kde se pohybovali. Po opuštění budovy je povinností každého návštěvníka řádně uzamknout vstupní dveře, v případě, že se v budově již nikdo další nenachází. Pokud je v budově návštěvník dětského koutku, je doporučeno vzájemně se domluvit na uzamčení vchodu do budovy.

Každý návštěvník je povinen se zapsat do knihy návštěv s uvedením data, času a účelu návštěvy. Knihy je viditelně umístěna u vchodu. Pro návštěvníky fitness koutku je kniha společná s návštěvníky dětského koutku.

V případě porušení tohoto provozního řádu bude návštěvníkovi zamezen vstup do zařízení bez nároku na vložení prostředky.

Při změně podmínek provozu, či změně způsobu užívání bude vydán dodatek provozního řádu.

Každý uživatel posilovny je povinen dodržovat tento provozní řád.

Tento provozní řád nabývá platnosti dnem schválení zastupitelstvem obce Třebešice ze dne 19. ledna 2015, **účinnost placení příspěvků je od 1.2.2015.**

Správce objektu: Jaroslav Sedláček, tel: 723 122 619

Starosta obce: Mgr. Jaroslav Havránek, tel: 724 884 988, pevná linka OÚ Třebešice: 327 377 219, e-mail: obec@trebesice.cz

Tísňová volání:

Záchranná služba: 155

Hasiči: 150

Policie: 158

Mezinárodní tísňová linka: 112

Mgr. Jaroslav Havránek, starosta obce