



Střední zahradnická škola Rajhrad
příspěvková organizace
Masarykova 198, 664 61 Rajhrad

Č.j.: 00498/2016/SZaŠ

V Rajhradě dne 01.01.2016

PROVOZNÍ ŘÁD POSILOVNY

Posilovna slouží k individuální zájmové činnosti žáků školy, ubytovaných na Domově mládeže a případně i dalším osobám (zaměstnancům), které mohou užívat posilovnu jen na základě domluvy s vychovatelkou Domova mládeže.

Posilovna je zpřístupněna od 15.00 do 21.00 hod. Klíče se vyzvedávají a odevzdávají na vychovatelně.

Vstup do posilovny je povolen:

- 1) Cvičení žáků (nezletilým) je možné jen po předchozí domluvě s vychovatelkou v počtu nejméně dvou osob nebo za účasti vychovatelky.
- 2) Zaměstnancům školy nebo plnoletým žákům v provozní době posilovny, mimo smluvní nebo vyhrazené hodiny na základě povolení paní vychovatelkou. Cvičení je na vlastní riziko.
- 3) Každý cvičící byl řádně proškolen k správnému používání sportovního náčiní.

Individuální činnost v posilovně (dle bodu 1 a 2) se neorganizuje a nezajišťuje instruktorem, k dispozici je pouze příslušný prostor k individuálnímu užívání. Uživatel je povinen dodržovat návody k užívání strojů. Návody jsou umístěné na stěnách posilovny. Organizace neodpovídá za případné úrazy vzniklé neopatrným a neodborným zacházením se zařízením posilovny nebo za úraz způsobený nepřiměřenou zátěží (nejedná se o školní či pracovní úrazy!).

Při cvičení v posilovně je nutno dodržovat tato pravidla:

- 1) Zapsat své jméno a čas cvičení do prezenční knihy, která je uložena na vychovatelně.
- 2) Zákaz vstupu pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek.
- 3) Zákaz kouření.
- 4) Do posilovny je zakázáno nosit jídlo. Nápoje (nealko) pouze v plastové lahvi.
- 5) Dodržovat zásady bezpečnosti, ohleduplnosti a hygieny (větrání, otírání potu z nářadí apod.).
- 6) Vstup a cvičení je možné pouze ve vhodné a čisté cvičební obuvi.
- 7) **Zákaz individuálního cvičení, vždy musí být přítomny nejméně dvě osoby (první pomoc při úrazu). Cvičení jednotlivce pouze na vlastní riziko.**
- 8) Ukládejte náčiní na původní místo (týká se zejména činek a kotoučů). Činky odkládejte opatrně na podlahu tak, aby nedošlo k jejímu poškození. Stabilní uložení činek podle jejich hmotnosti usnadňuje orientaci v posilovně, zvyšuje bezpečnost a intenzitu cvičení a tím i jeho účelnost.
- 9) Během pobytu v posilovně hovořte tiše a slušně, nerušte ostatní ve cvičení. Nemluvte na člověka, který právě cvičí. Mluvením se narušuje tonus svalstva a může dojít k úrazu.
- 10) Jakékoli zdravotní potíže, které se projeví během cvičení, ihned oznamte vychovatelce.

11) Cvičenec při odchodu uklidí po sobě pracoviště dezinfekčním prostředkem a zkontroluje, zda jsou zhasnutá světla a zavřená okna. Případné zjištěné závady zapíše do prezenční knihy a odevzdá klíč od posilovny vychovateli.

12) Vychovatel (vyučující) je povinen:

- po celou dobu služby v pravidelných intervalech kontrolovat žáky v posilovně
- stanovit maximální počet osob v posilovně tak, aby nebyla narušena bezpečnost cvičení
- na konci každé lekce dohlédnout na úklid náčiní.
- každé cvičení řádně zaznamenat do sešitu závad včetně zjištěných nedostatků, popřípadě závad v posilovně.

Při nedodržení ustanovení tohoto řádu nebo pokynů odpovědného pracovníka organizace lze osoby vykázat z posilovny.

Dne 01.01.2016

Vypracovala: Bc. Kateřina Vaculíková

Schválil: PaedDr.Marek Kňážík
ředitel školy