

PROVOZNÍ ŘÁD POSILOVNY

1. Na všechny formy výuky tělesné výchovy musí mít žáci vhodnou cvičební či sportovní výstroj – tj. vhodné oblečení a obutí.
2. Na specifické formy tělesné výchovy či školního sportu musí mít kromě výše uvedené výstroje ještě speciální ochranné vybavení – tj. chrániče končetin, trupu, hlavy a krku (rukavice, helma, chrániče kloubů apod.)

A) ZÁKAZY

V posilovně je zakázáno:

1. jíst,
2. pobíhat, vzájemně se strkat a provádět činnosti mimo rámec posilování,
3. házet či pouštět volné předměty na koberec, tj. např. jednoruční činky, kotouče, hřídele, bezpečnostní závěry apod.
4. odkládat nářadí a náčiní mimo vyhrazené prostory (tj. mimo stojany, věšáky apod.)
5. užívat zařízení, přístroje a náčiní, které není pro tuto činnost určeno a řádně odzkoušeno,
6. vystupovat, sedat si či pokládat nářadí, náčiní či jiné předměty na topidlo AKU kamen parapety oken,
7. používat zařízení, nářadí a náčiní k jiným účelům než pro které je určeno,
8. opravovat nebo upravovat zařízení, přístroje nebo nářadí a náčiní posilovny,
9. manipulovat s příjmy el. proudu či provádět zásahy do elektrických zařízení nebo rozvodní skříně el. proudu.

B) POVINNOSTI CVIČÍCÍCH

1. Cvičenci (žáci) nevstupují do prostor posilovny sami, při jejich vstupu musí být vždy přítomen pedagog.
2. Pokud zjistí cvičenec v průběhu cvičení závadu na zařízení, přístroji, nářadí či náčiní, okamžitě je přestane užívat a oznámí závadu pedagogovi.
3. Po ukončení cviku, cvičení, vyučovací hodiny či tréninkové jednotky uloží cvičenec (žák) nářadí nebo náčiní na místo pro ně určené (vymezený prostor, stojan, věšák apod.). Nářadí a náčiní musí být řádně uloženo a zabezpečeno tak, aby nemohlo být zdrojem úrazu, ohrožení bezpečnosti a zdraví.
4. Cvičenci (žáci) jsou povinni řídit se při cvičení a pohybu v posilovně zásadně pokyny pedagoga. Bez jeho pokynu či svolení nesmí cvičit na nářadí nebo s nářadím, náčiním.
5. Při cvičení s nakládacími činkami či jednoručními činkami vždy používat bezpečnostní závěry a kontrolovat jejich pevné dotažení.

6. Dodržovat při tréninku základní hygienické zásady:
 - a. při nadměrném pocení nosit a používat osobní ručník a pokládat si ho na čalouněné části laviček a přístrojů,
 - b. necvičit při nadměrné fyzické únavě, indispozici či nemoci,
 - c. nevstupovat do posilovny s příznaky respiračně nakažlivých chorob (nachlazení, angína, chřipka, kašel, bronchitida, apod.),
 - d. necvičit těsně po jídle – mezi jídlem a cvičením je vhodné mít alespoň jednohodinovou pauzu.
7. Udržovat v prostorách posilovny čistotu.
8. Pohybovat se v prostorách posilovny tak, abychom nepřekáželi cvičícím v provádění cviků a neohrozili jejich bezpečnost. Za neadekvátní kontakt vždy zodpovídá přemísťující se či volně se pohybující jedinec.
9. Při pohybu či cvičení před zrcadly zvýšit opatrnost – zásadně cvičit v bezpečné vzdálenosti od zrcadel nebo oken (alespoň 1 m).
10. Při náročnějších cvicích, používání těžkých zátěží nebo u některých speciálních cviků je nutné zajistit si pomoc a záchranu jiné osoby či spolucvičence.
11. Žáci mají povinnost odložit si před sportovní činností šperky, ozdoby (řetízky, prsteny, atd.) do kabinetu pedagoga.
12. Žáci musí neprodleně hlásit pedagogovi zdravotní indispozice a úraz.

V České Lípě, 1. září 2013

Ing. Rostislav Lád
ředitel