

Provozní řád posilovny

Provozovatel: **Obec Brněnec**

Posilovna je umístěna: **v přístavbě budovy ZŠ v Mor. Chrastové č.p. 100**

a je pod dohledem správce těchto prostor: **p. Pavla Všianského**

Vstup do posilovny je povolen :

Zájemcům v době mimo výuku TV. Individuální činnost v posilovně se neorganizuje a nezajišťuje instruktorem, k dispozici je pouze příslušný prostor k individuálnímu užívání.

Osobám mladším 15 let bude vstup umožněn pouze v doprovodu dospělé osoby. Uživatel je povinen dodržovat návody k užívání strojů. Návody jsou umístěné v posilovně. 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!).

Pravidla při cvičení v posilovně:

- Zákaz vstupu pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek.
- Dodržovat zásady bezpečnosti, ohleduplnosti a hygieny (větrání, otírání potu z náradí apod.).
- Vstup a cvičení je možné pouze ve vhodné a čisté cvičební obuvi.
- Do posilovny je zakázáno nosit jídlo. Nápoje (nealko) pouze v plastové lahvi.
- 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.
- 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.

Provozní doba: bude postupně upravována podle zájmu veřejnosti.

Od 8.1 2022: **sobota od 9 do 12 hodin**

středa od 17 do 21:30 hodin

Po dohodě se správcem možno i jinak.

Důležitá telefonní čísla :

Hasiči 150

Záchranná služba 155

Policie 158

Správce 606 570 637

Zodpovídá správce p. Pavel Všianský

Schváleno RO Brněnec 5.1. 2022