

# **PROVOZNÍ ŘÁD POSILOVEN**

## **VYSOKÉ ŠKOLY EKONOMICKÉ V PRAZE**

### **NOVÁ BUDOVA MI 306, TĚLOCVIČNA STARÁ BUDOVA**

1. Všichni návštěvníci posilovny jsou povinni respektovat a dodržovat tento provozní řád. Návštěvníci jsou povinni prokázat se při vstupu platnou permanentkou STANDARD či ALL INCLUSIVE.
2. K převlékání a odložení oblečení slouží výhradně šatna. Cvičenci se zavazují používat čisté sportovní oblečení (tričko, tepláky nebo kraťasy), pevnou čistou obuv a ručník, který podloží na přístrojích a lavičkách vždy pod sebe. Je zakázáno cvičit naboso.
3. Cvičenci v prostorách posilovny užívají zařízení na vlastní nebezpečí, přičemž se před užitím přesvědčí, zda veškeré zařízení nevykazuje závady bránící bezpečnému užívání. Pokud by objevili závadu, jsou povinni ji nahlásit instruktorovi. Činky, osy činek a další kovové předměty neodkládejte na koženkový potah laviček a posilovacích strojů. Na koženkové potahy je zakázáno stoupat v obuvi.
4. Činky odkládejte na podlahu tak, aby nedošlo k poškození činek či podlahy.
5. Při cvičení s nakládacími činkami používejte uzávěry nakládacích os.
6. Neexperimentujte na nářadí, v případě nevědomosti požádejte o pomoc instruktora.
7. U náročných či nebezpečných cviků, nebo cvičení s vyššími váhami mějte u sebe vždy dopomoc, neriskujte zranění nebo ohrožení ostatních cvičenců. Po ukončení cviku uveďte stanoviště do původního stavu. Všechny kotouče, osy činek a jednoruční činky mají v posilovně své místo. Po ukončení cvičení je proto na toto místo vraťte.
8. Cvičenci při odpočinku neleží a nesedí na přístrojích, ale dají možnost cvičit i ostatním návštěvníkům posilovny.
9. Cvičenci se zavazují nerušit ostatní při tréninku, jsou slušní a ohleduplní vůči všem návštěvníkům posilovny.
10. Není dovoleno používat magnesium.
11. Nápoje v plastových lahvích (skleněné lahve zakázané) se odkládají a konzumují na místech k tomu určených.
12. Cvičenci užívají prostory posilovny pouze k účelům, ke kterým jsou určeny a dodržují v těchto prostorách všechny zásady bezpečnosti, hygieny a požární ochrany.
13. Všichni příchozí jsou povinni dbát pokynů a nařízení CTVS, učitelů a dalších pověřených osob.
14. Návštěvníci nedodržující tento provozní řád budou vykázáni bez náhrady.

V Praze dne 2. 1. 2013

Mgr. Tomáš Pachi  
ředitel CTVS VŠE