

# Provozní řád blokových posiloven

## I. Všeobecné údaje

- a) Správce blokové posilovny je pověřen zástupcem bloku klubu Silicon Hill.
- b) Správce blokové posilovny si volí své zástupce po dohodě se zástupcem bloku z řad členů klubu Silicon Hill.
- c) Část vybavení blokových posiloven je majetkem ČVUT, část klubu Silicon Hill.
- d) Blokovými posilovnami se rozumí posilovny umístěné v suterénech bloků 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 a na bloku 11 v mezipatře mezi 4. a 5. patrem na severní straně.
- e) V blokových posilovnách platí příslušné interní předpisy (např. domovní řád, bezpečnostní předpisy, požární směrnice, atd.).

## II. Provozní podmínky

- a) Posilovna je určena ke sportovnímu využití studentům a zaměstnancům ČVUT bydlících v areálu kolejí Strahov (dále jen cvičenci), kteří jsou členy klubu Silicon Hill.
- b) Přístup cvičencům do posilovny je umožněn bezúplatně v rámci základního členství v klubu Silicon Hill.
- c) Po **celou dobu** cvičení musí být v prostorách posilovny přítomny **minimálně 2 osoby**.
- d) Provozní doba posilovny je od 07:00 do 23:00 dle stanoveného časového rozvrhu, která musí být bezpodmínečně dodržována. **Poslední možnost vstupu je ve 22:30.** (Od 22:00 musí být bezpodmínečně dodržován noční klid!)
- e) Vstup do posilovny je možný jen s platnou čipovou kartou ČVUT a s fotografií člena klubu, která má povolen vstup v databázi karet ČVUT, případně s kartou hosta ČVUT.
- f) Vstup do posiloven je povolen pouze v čisté a kvalitní obuvi se světlou podrážkou a ve vhodném pro cvičení určeném sportovním oblečení.
- g) V celém prostoru posilovny platí přísný zákaz konzumace potravin, kouření, používání otevřeného ohně a konzumace alkoholických nápojů. Povoleny jsou pouze nealkoholické nápoje v plastových obalech. **Osobám pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek je vstup do prostor posilovny zakázán!**
- h) Návštěvník přítomný v posilovně neruší ostatní při cvičení, je slušný a ohleduplný vůči všem ostatním přítomným cvičícím.
- i) Správce a zástupci správce posilovny nesou odpovědnost za dodržování pořádku a čistoty v celém prostoru sportoviště. Úklid je prováděn 1x týdně umytím podlahy.
- j) **Cvičenci jsou odpovědní** za dodržování pořádku v celém prostoru posilovny, za ochranu majetku a **za škody vzniklé porušením provozního řádu**. Veškeré zjištěné **závady** a havárie jsou povinni neprodleně **hlásit správcí posilovny**, vrátnému na daném bloku, nebo některé z odpovědných osob posilovny daného bloku. Jakékoliv úpravy a přesouvání stojanů, strojového a rozměrného vybavení posilovny je zakázáno.
- k) Provozovatel a správce neodpovídá za škodu na vnesených věcech cvičenců do prostor posilovny.
- l) **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 správci posilovny, vrátnému na daném bloku nebo některé z odpovědných osob. Cvičení na takovémto stroji či s takovým vybavením je poté zakázáno.
- m) **Cvičenci jsou povinni při vstupu do posilovny prokázat právo vstupu na čtecím zařízení čipových karet.**
- n) **Cvičenci jsou povinni se před opuštěním prostor posilovny řádně odhlásit na čtecím zařízení čipových karet a dobře uzavřít prostor posilovny. Poslední cvičící v prostorách posilovny je povinen zavřít okna a zhasnout světla.**
- o) Prostor posilovny musí být vyprázdněn nejpozději do ukončení denní provozní doby.

- p) Cvičenci nesmí dobrovolně umožnit vstup a výstup osobě, která se neprokázala na čtecím zařízení platnou čipovou kartou povolující vstup do posilovny.
- q) V případě výpadku elektrického proudu jsou cvičenci povinni neprodleně opustit veškeré prostory posilovny.
- r) Celý prostor je sledován průmyslovými kamerami z důvodu ochrany vybavení klubu, popř. ČVUT, dále k zajištění bezpečnosti cvičenců, případně jejich majetku a ke kontrole dodržování provozního řádu. K záznamům kamer má přístup pouze správce a jeho zástupci.
- s) **Cvičenci mají přísný zákaz vynášení vybavení mimo prostor posilovny.**

### III. Pravidla chování v posilovně

- a) Činky, osy činek a další kovové předměty neodkládejte na koženkový potah laviček a posilovacích strojů. **Na koženkové potahy je zakázáno stoupat v obuvi.**
- b) **Při cvičení používejte vlastní ručník.** Chráníte tím své zdraví a koženkový potah laviček a posilovacích strojů před agresivním působením potu.
- c) Před odhazováním činek či os položte na místo odhodu **gumovou podložku**, aby nedošlo k poškození činek či podlahy/koberce.
- d) U náročných či nebezpečných cviků mějte u sebe vždy asistenci druhé osoby.
- e) Činky odkládejte na podlahu tak, aby nedošlo k poškození činek či podlahy.
- f) Po ukončení cviku uveďte stanoviště do původního stavu. Závaží nenechávejte na osách. Všechny kotouče, osy činek a jedno-ruční činky mají v posilovně své místo. Po ukončení cvičení je proto na toto místo vraťte.
- g) Cvičenci užívají prostory posilovny pouze k účelům, ke kterým jsou určeny a dodržují v těchto prostorách všechny zásady bezpečnosti, hygieny a požární ochrany.
- h) **Všichni cvičenci jsou povinni dbát pokynů a nařízení správce posilovny a zástupců správce či dalších správcem pověřených osob. Také jsou povinni respektovat a dodržovat veškeré pokyny a nařízení vystavená v prostorách posilovny, které nejsou v rozporu s provozním řádem.**

### IV. První pomoc

- a) Úrazy cvičenců jsou hlášeny neprodleně na vrátnici daného bloku, vrátný případně zajistí přivolání rychlé zdravotní záchranné služby.

### V. Odpovědnost za provoz posilovny

- a) Za dodržování provozního řádu odpovídá správce posilovny a cvičenci, přítomné osoby.

### VI. Závěrečná ustanovení

- a) V případě porušení provozního řádu bude návštěvníkovi zamezen přístup do posilovny bez nároku na vložené prostředky. Po dohodě se správcem posilovny či jeho zástupcem je možno, v závislosti na vážnosti přestupku, uložit alternativní trest.
- b) Při změně podmínek provozu, či změně způsobu užívání bude schválen nový provozní řád.