



Prevádzkový poriadok posilňovne

Účelom posilňovne je umožniť obyvateľom obce možnosť pravidelného a aktívneho cvičenia a posilňovania.

Prevádzkový poriadok stanovuje pravidlá využívania posilňovne (používanie strojov a nástrojov posilňovne), dostupných vo vyhradených priestoroch, zriadených obcou Malužiná.

Čl. I.

Právo na prístup

- 1) Tento prevádzkový poriadok stanovuje pravidlá a zásady fungovania posilňovne, jej využitia, správania sa a konania návštevníkov, ako aj ich práva a povinnosti. Prevádzkový poriadok je záväzný pre všetkých návštevníkov - klientov využívajúcich toto zariadenie zriadené obcou Malužiná v budove hasičskej zbrojnice.
- 2) Identifikačné údaje prevádzkovateľa zariadenia:
Názov zariadenia: Posilňovňa
Adresa prevádzkovateľa: Obec Malužiná, Obecný úrad Malužiná 53, 03234 Malužiná
Tel. kontakt na prevádzkovateľa: 044/5292221, 0910/292120
- 3) Prevádzková doba: pondelok až sobota 9,00 – 20,00 hod
nedeľa 14,00 – 18,00 hod
- 4) Sanitačný režim a jeho základné činnosti:
 - a) jedenkrát mesačne sa vykonáva upratovanie miestnosti
 - b) jedenkrát mesačne sa vykonáva dezinfekcia strojov a zariadenia
 - c) vetranie zabezpečia cvičiaci podľa potreby

Čl. II.

Režim používania posilňovne

- 1) Návštevník je oprávnený navštevovať posilňovňu v jej otváracích hodinách. Čas na cvičenie je **60 minút**.
- 2) Kľúče od posilňovne si môže návštevník vyzdvihnúť a vrátiť v čase úradných hodín na OcÚ, kde podpíše prevzatie kľúčov.
- 3) Po pracovnej dobe na OcÚ si záujemcovia o cvičenie môže vyzdvihnúť a vrátiť kľúče u nasledovných osôb: Břetislav Chytil, tel.: 0910/292120
- 4) Každý návštevník posilňovne je povinný pri vstupe do posilňovne sa zapísať do knihy návštev: meno, priezvisko, dátum, čas príchodu a čas odchodu. Svojím podpisom potvrdí, že sa oboznámil s prevádzkovým poriadkom posilňovne a súhlasí so spracovaním jeho osobných údajov na základe Zákona č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov publikovaný v Zbierke zákonov SR.. Kniha návštev je uložená a vedená v priestoroch posilňovne.
- 5) Osoby mladšie do 18 rokov v posilňovni môžu cvičiť iba pod dohľadom dospeléj osoby.
- 6) V posilňovni sa môžu zdržiavať len osoby zapísané v knihe návštev.
- 7) Návštevník je oprávnený užívať posilňovňu a jej zariadenie v čase jej otváracích hodín.
- 8) Pre jeden vstup do posilňovne sú prípustné maximálne 2 osoby.

- 9) Prevádzka posilňovne funguje bez športového dozoru. Za prípadné zranenie si je zodpovedný každý návštevník sám. Návštevník používa zariadenia na cvičenie na vlastné riziko a na vlastnú zodpovednosť.
- 10) Starosta obce, poslanci OZ a starostom poverené osoby si vyhradzujú právo kontroly dodržiavania prevádzkového poriadku a údajov uvádzaných návštevníkom v knihe návštev.

Čl. III.

Povinnosti cvičiacich

- 1) V posilňovni je potrebné dodržiavať poriadok a čistotu. Pri príchode do posilňovne je potrebné sa prezúť do čistých prezúvkov. Pri cvičení je každý povinný používať vlastný uterák ako podložku.
- 2) Za stratu osobných vecí prevádzkovateľ nenesie žiadnu zodpovednosť.
- 3) Návštevníci sú povinní dbať o vlastnú bezpečnosť ako aj bezpečnosť ostatných cvičiacich.
- 4) S nástrojmi a náradím je potrebné zaobchádzať zodpovedne, šetrne a spôsobom k tomu určeným a chovať sa tak, aby nedochádzalo k jeho poškodzovaniu, či k ohrozovaniu zdravia vlastného alebo zdravia ostatných cvičiacich.
- 5) Kotúče nakladať a skladať na veľkú tyč na zemi alebo vo dvojici tak, aby činka nespadla.
- 6) Vždy používať uzávery na činkách a náradiach – činka musí držať pohromade.
- 7) Činky ukladať na zem pomaly, nehádzať ich, dbať o to aby sa s činkami a kotúčmi nepoškodil steny a pod.
- 8) Po ukončení cvičenia sú návštevníci povinní odložiť používané náradie a pred odchodom dať posilňovňu do pôvodného stavu.
- 9) Pri zistení závad alebo poškodení treba ihneď vykonať zápis do knihy návštev v posilňovni a informovať prevádzkovateľa (správcu posilňovne). Každé poškodenie zariadenia a používaných nástrojov nahlásiť okamžite, najneskôr pri odovzdaní kľúčov od posilňovne.

Čl. IV.

Obmedzenia

- 1) V posilňovni je zakázané jesť, fajčiť, konzumovať alkoholické nápoje a omamné látky, okrem nealkoholických nápojov (nealkoholické nápoje nesmú byť v sklenených obaloch).
- 2) Osobám, ktoré necvičia, je zakázané zdržiavať sa v posilňovni.
- 3) S náradím a zariadením posilňovne je zakázané opúšťať priestory posilňovne.
- 4) Do posilňovne je zákaz vodiť akékoľvek zvieratá.
- 5) V posilňovni je zakázané manipulovať s výhrevným telesom.
- 6) Je zakázané sedieť na okenných parapetoch.
- 7) V prípade, skončenia s cvičením, je zakázané zdržiavať sa v posilňovni zbytočne dlho.
- 8) Posilňovacie stroje možno používať len podľa pokynov z návodov na použitie. (ak sú)
- 9) Do posilňovne je zakázaný vstup osobám:
 - a. so zdravotným stavom, ktorý vylučuje bezpečne prevádzkovať športovú, alebo fyzicky namáhavú činnosť,
 - b. v podnapitom stave,
 - c. pod vplyvom akýchkoľvek omamných, alebo psychotropných látok,
 - d. v špinavom oblečení, alebo zjavne nevhodnom oblečení,
 - e. osoby, ktorým Prevádzkovateľ udelil zákaz vstupu,
 - f. deti do 18 rokov veku bez sprievodu dospeljej osoby,

Čl. V.
Sankcie

- 1) V prípade akéhokoľvek porušenia tohto prevádzkového poriadku je možné vykázat návštevníka alebo odoprieť vstup do posilňovne.
- 2) Návštevník je povinný uhradiť náklady na odstránenie škody spôsobenej na majetku obce, ako aj majetku iných návštevníkov v plnej výške.

UPOZORNENIE: Osoba, ktorá nebude opakovane dodržiavať hore uvedené zásady správania sa v posilňovni, bude pozbavená práva navštevovať tento priestor. Osoba, ktorá hrubo poruší pravidlá bude tiež pozbavená práva navštevovať posilňovňu, pretože svojím sebeckým správaním môže zapríčiniť jej zrušenie a tým možnosti navštevovať ju všetkým.

Čl. VI.
Záverečné ustanovenia

- 1) Tento prevádzkový poriadok nadobúda účinnosť dňom 20.07.2020 na základe schválenia uznesenia Obecného zastupiteľstva č. 21 zo dňa 17.07.2020.

V Malužinej, dňa 20.07.2020

Ing. Břetislav Chytil
starosta obce

Príloha č. 1

10. základných pravidiel bezpečnosti pre tréning v posilňovni.

1. Vždy sa najprv zahrejte. Väčšina zranení je spôsobených tým, že hneď prikráčiate k tréningu s vysokou záťažou. Zahriaty sval je oveľa ohybnejší a flexibilnejší.
2. Vždy majte pri sebe dopomoc pokiaľ prevádzate cvik pri ktorom na vás môže činka spadnúť. Dopomoc nebudete potrebovať (z bezpečnostných dôvodov), keď budete cvičiť s jednoručkami, alebo na strojoch.
3. Pri cvičení s veľkou činkou vždy kotúče zaistite. Dokonca aj najlepší kulturisti pri cvičení s veľkou činkou netlačia činku úplne vodorovne (jeden koniec je teda nižšie ako ten druhý).
4. Používajte opasok. Ľudská chrbtica nie je stvorená na to aby niesla veľkú záťaž. Veľa základných kulturistických cvikov môže negatívne pôsobiť na spodnú časť chrbtice. Široké, pevné opasky chránia svaly a kosti spodnej chrbtice a tým zabraňujú rôznym zraneniam.
5. Vždy odkladajte závažia na svoje miesto. Ak ich nedáte na svoje miesto skôr či neskôr o ne niekto zakopne.
6. Pokiaľ si nejakým cvikom nie ste istý radšej ho neskúšajte a zistite o ňom viac informácií.
7. Snažte sa dodržiavať dobrý cvičebný štýl. Nehazardujte s váhami a vaším zdravím.
8. Obliekajte sa vhodne. Pokiaľ je leto v plnom prúde neberte si na seba dve, alebo tri tričká. Tým iba urýchlite stratu vody, čo vedie k dehydratácii. Aj opak je pravdou. V zimnom období nie je vhodné cvičiť v tričku a krátkych nohaviciach. Studený sval je náchylnejší k poraneniu. Vždy si berte vhodnú obuv. Veľa cvikov na nohy (napríklad Leg press alebo drepy) znamená veľkú záťaž na oblasť chodidiel.
9. Naučte sa o kulturistike maximum. Možno sa vám to zdá zbytočné, ale v skutočnosti platí čím viac viem, tým je menšie riziko že sa pri tréningu poraním.
10. Skôr ako s kulturistikou začnete choďte na prehliadku k lekárovi. Dvadsať ročný športovec nepotrebuje stresový test, ale ľudia ktorí žijú sedavým spôsobom života už niekoľko rokov, by mali otázku tréningu konzultovať s lekárom. Pokiaľ sa vo vašej rodine veľa krát objavoval infarkt, vyvarujte sa cviku, ako je napríklad legpress ktorý by mohol viesť ku zdravotným problémom.