



Vyšší odborná škola a Střední odborná škola, Březnice, Rožmitálská 340

Rožmitálská 340, 262 72 Březnice | +420 318 682 961 | skola@sbrez.cz | www.sbrez.cz

PROVOZNÍ ŘÁD POSILOVNY

Posilovna slouží k výuce, individuální zájmové činnosti zaměstnanců, žáků školy a případně i dalším osobám, které mohou užívat posilovnu na základě pokynů vedení školy.

Vstup do posilovny je povolen:

- 1) v rámci školních aktivit, které jsou organizovány školou a probíhají v souvislosti s výukou tělesné výchovy či v rámci aktivit organizovaných domovem mládeže, musí být vždy přítomen vyučující.
- 2) Zaměstnancům školy nebo studentům v rámci mimoškolních aktivit formou kroužku, vždy je přítomen vyučující.

Uživatel je povinen dodržovat návody k užívání strojů. Návody jsou umístěné na stěnách posilovny.

Při cvičení v posilovně je nutno dodržovat tato pravidla:

1. Zákaz vstupu pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek.
2. Dodržovat zásady bezpečnosti, ohleduplnosti a hygieny (větrání, otírání potu z nářadí apod.).
3. Vstup a cvičení je možné pouze ve vhodné a čisté cvičební obuvi.
4. Vstup a využívání posilovny je povolen školním skupinám pouze pod vedením učitelů TEV nebo instruktorů s licenci, kteří jako jediní jsou oprávněni posilovnu žákům zpřístupnit.
5. Zákaz osamocené cvičení, vždy musí být přítomny nejméně dvě osoby (první pomoc při úrazu).
6. Do posilovny je zakázáno nosit jídlo. Nápoje (nealko) pouze v plastové lahvi.
7. 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.
8. 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.
9. Jakékoli zdravotní potíže, které se projeví během cvičení, ihned oznamte instruktorovi (vyučujícímu) a následně v sekretariátu školy



Vyšší odborná škola a Střední odborná škola, Březnice, Rožmitálská 340

Rožmitálská 340, 262 72 Březnice | +420 318 682 961 | skola@sbrez.cz | www.sbrez.cz

10. Poslední cvičenec (cvičenci) při odchodu zkontroluje(i), zda je vše v pořádku (včetně zhasnutí světla a zavření oken). Závady ihned hlase správci.

Instruktor (vyučující) je povinen:

- po celou dobu služby být přítomen v posilovně
- zaručit, aby v posilovně byl minimální počet dvě osoby
- stanovit maximální počet osob v posilovně tak, aby nebyla narušena bezpečnost cvičení
- na konci každé lekce dohlédnout na úklid náčiní
- každou závadu v posilovně okamžitě ohlásit a zapsat do sešitu u hospodáře školy.

Při nedodržení ustanovení tohoto řádu nebo pokynů odpovědného pracovníka organizace je správce oprávněn osoby vykázat.

Správci posilovny: Mgr. Josef Vaněček
 Bc. Lenka Peteláková

V Březnici dne 1. 9. 2025

Vypracoval: Mgr. Josef Vaněček
 učitel tělesné výchovy

Schválil: Ing. Vladan Almás, MBA
 ředitel školy