

PROVOZNÍ ŘÁD

POSILOVNY A TĚLOCVIČNY

Domova mládeže a školní jídelny, Praha 9, Lovosická 42

Článek I

Úvodní ustanovení

1. Provozní řád upravuje podmínky využívání a pravidla provozu tělocvičny a posilovny Domova mládeže a školní jídelny, Praha 9, Lovosická 42.
2. Provozovatelem tělocvičny je Domov mládeže a školní jídelna, Praha 9, Lovosická 42 (dále jen „DM“ nebo „DM a ŠJ“).

Článek II

Základní údaje

1. Vstup a užívání tělocvičny a posilovny je povoleno pouze ubytovaným žákům, žákyním, studentům a studentkám (dále jen „studenti“) a zaměstnancům DM; v odůvodněných případech povoluje výjimku ředitelka DM.
2. Na provoz tělocvičny a posilovny dohlíží vychovatel nebo fitness trenér (dále FT) určený hlavní vychovatelkou.
3. Za provoz cvičebních strojů a případné revize zodpovídá vedoucí provozně-technického oddělení.

Článek III

Provozní doba

1. Tělocvična a posilovna jsou v provozu dle stanoveného časového rozvrhu, který musí být bezpodmínečně dodržován.
2. Provozní doba tělocvičny a posilovny je denně od 7:00 do 21:30 h.
3. Vstup osob mladších 18 let do posilovny je povolen pouze v době pedagogického dozoru.
4. Mimo dobu vyhrazenou rozvrhem se nesmí v tělocvičně a posilovně nikdo zdržovat.

Článek IV

Všeobecné pokyny

1. Každý návštěvník posilovny je povinen seznámit se s tímto provozním řádem a jednat a chovat se v souladu s ním a v souladu s Vnitřním řádem DM.
2. Prostor posilovny je monitorován kamerovým systémem.

3. Prostory tělocvičny a posilovny jsou určeny výhradně k rekreačnímu sportovnímu využití.
4. Klíče jsou k dispozici na hlavní službě a mohou být zapůjčeny pouze osobám seznámeným s provozním řádem odpovědným za jeho dodržování, a to oproti podpisu do určeného sešitu.
5. Každý cvičící je plně zodpovědný za svůj zdravotní stav. DM nenes zodpovědnost za zdravotní stav návštěvníků.
6. Cvičící jsou povinni užívat prostory tělocvičny a posilovny pouze k účelům, ke kterým jsou určeny
a dodržovat v těchto prostorách všechny zásady bezpečnosti, hygieny a požární ochrany.
7. Vstup do posilovny je povolen pouze v čisté a kvalitní obuvi se světlou podrážkou a ve vhodném pro cvičení určeném sportovním oblečení. Každý návštěvník při cvičení na posilovacích přístrojích musí mít ručník.
8. Při provozování příslušné sportovní činnosti cvičící nesmí ohrozit své zdraví, ani zdraví ostatních a nesmí poškozovat majetek. Zakazuje se znečišťovat prostory posilovny.
9. Cvičící v prostorách posilovny užívají zařízení na vlastní nebezpečí, přičemž se před užitím přesvědčí, zda veškeré zařízení nevykazuje závady bránící bezpečnému užívání.
10. Cvičící přítomný v posilovně neruší ostatní při cvičení, je slušný a ohleduplný vůči všem ostatním přítomným cvičencům.
11. Činky, osy činek a další kovové předměty se neodkládají na koženkový potah laviček a posilovacích strojů. Na koženkové potahy je zakázáno stoupat v obuvi.
12. Mějte u sebe vždy dopomoc, a to především u benchpressu, dřepů, tlaků s osou za hlavu a podobných náročných cvičích.
13. Po ukončení cviku uveďte stanoviště do původního stavu. Závaží nenechávejte na osách.
14. Kontrola, promazání a čištění přístrojů dle požadavků výrobce 1x ročně nebo dle potřeby. V případě zjištění jakéhokoli poškození přístroje anebo cvičebních pomůcek je povinností každého tuto skutečnost oznámit na hlavní službě.
15. V celém prostoru posilovny platí přísný zákaz konzumování potravin, kouření, používání otevřeného ohně a požívání alkoholických nápojů. Povoleny jsou pouze nealkoholické nápoje v plastových obalech.
16. Cvičící jsou zodpovědní za dodržování pořádku v celém prostoru posilovny, za ochranu majetku a za škody vzniklé porušením provozního řádu.
17. Jakékoliv úpravy vybavení posilovny, přesouvání strojů a vybavení či vynášení náčiní je zakázáno.
18. Do všech prostor posilovny je zakázán vstup osobám: v podnapilém stavu, pod vlivem návykových, omamných nebo psychotropních látek, ve špinavém nebo zjevně nevhodném oblečení, nebo vzbuzující veřejné pohoršení.
19. Dohlížející vychovatelé nebo FT nesou zodpovědnost za dodržování provozního řádu studenty, uzamčení užívaného prostoru, zamezení neodborné manipulace s vybavením, poskytnutí první pomoci.
20. Všichni studenti jsou povinni dbát pokynů dohlížejících vychovatelů nebo FT, při jejich neuposlechnutí může být studentovi dočasně omezen vstup do zařízení.
21. V případě jakéhokoli zranění je každý povinen toto oznámit na hlavní službě a neprodleně poskytnout první pomoc. Lékárnička je uložena na hlavní službě.
22. Provozovatel neodpovídá za škodu na vnesených věcech cvičenců do prostor posilovny.

Článek V
Závěrečná ustanovení

1. V případě porušení provozního řádu, bude návštěvníkovi zamezen vstup do zařízení.
2. Tento provozní řád nabývá platnosti dnem podpisu ředitelky DM.
3. Při změně podmínek provozu, či změně způsobu užívání bude vydán dodatek provozního řádu.

V Praze dne 12.03.2026.

Mgr. Lada Sojková
ředitelka DM a ŠJ