

Provozní řád posilovny

1. Do posilovny chodí žáci minimálně ve dvojici.
2. Klíč si cvičící vyžádají ve vrátnici školy, nahlásí dobu, po níž budou v posilovně, aby mohl být nad nimi vykonán namátkový dohled (viz rozpis dozorů).
3. Po ukončení cvičení zamykají a klíč vrátí zpět.
4. V posilovně jsou přítomni pouze cvičící žáci.
5. Při cvičení se dodržují základní zásady posilování.
6. Cvičící musí mít cvičební úbor.
7. Před posilováním se cvičící musí rozcvičit, dbá na nepřetěžování, dodržuje správný postup cvičení - od velkých svalových skupin k malým.
8. Cvičící si poskytují vzájemnou pomoc.
9. V posilovně musí každý návštěvník udržovat pořádek.
10. Po cvičení musí uživatel posilovny uklidit náčiní a činky na místo.
11. Na závěr posilování se věnuje odlehčovacím cvikům.
12. Do posilovny je zakázáno nosit jídlo.
13. V případě poškození náčiní je nutné tuto skutečnost nahlásit školníkovi, resp. správci posilovny.
14. Každý úraz se musí neprodleně hlásit tělocvikáři, resp. vedení školy, resp. pedagogovi vykonávajícímu dohled..
15. V posilovně je třeba zachovat ticho a klid.

Mgr. Jiří Dantlinger

Platnost od 1. září 2014