



Všeobecná ustanovení a provozní řád posilovny PedF UK v Brandýse nad Labem (Kralovická 915)

I. Všeobecná ustanovení

Posilovna je umístěna v budově Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy na adrese Kralovická 915, Brandýs nad Labem, 250 01.

Posilovna je primárně určena pro studenty a zaměstnance Pedagogické fakulty.

V celém prostoru posilovny musí návštěvníci respektovat provozní řád, dbát obecných zásad opatrnosti a bezpečného zacházení s cvičebními pomůckami, a dále též zásad slušného chování a zachovávat čistotu a pořádek. Je zakázána konzumace potravin, používání otevřeného ohně, kouření, požívání alkoholických nápojů a dalších návykových látek. Rovněž je zakázáno vykonávat takovou činnost, která je způsobilá rušit ostatní návštěvníky posilovny.

V případě vypuknutí požáru musí návštěvník přijmout okamžitá opatření k likvidaci ohniska a neprodleně přivolat pomoc.

Pro potřeby první pomoci je v prostorách posilovny umístěna lékárnička. Veškeré úrazy je nutno nahlásit na sekretariát KTV PedF.

Po ukončení cvičení musí návštěvník vrátit použité náčiní na původní místo.

Pravidelný úklid zajišťuje správa budovy.

II. Řízení provozu

Za organizaci a řízení provozu odpovídá prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

Provozní doba:

Denně otevřena od pondělí do pátku: 10:00 – 18:00. Pokud v posilovně probíhá výuka, nebo je vyhrazena k užívání, není návštěvníkům povolen vstup. Na využívání posilovny není nárok.

- a. Klíče od posilovny jsou k dispozici na vrátnici budovy Kralovická 17, Brandýs nad Labem, 250 01.



III. Podmínky pro vstup do posilovny

- b. Všichni návštěvníci posilovny se musí při vstupu do posilovny řídit provozním řádem. Z důvodu udržení pořádku a čistoty musí návštěvník vstupovat do prostoru posilovny pouze v čistém oděvu a po prezutí. Při vstupu do posilovny se každý musí zapsat do knihy návštěv, kde uvede čas příchodu a po skončení aktivity zaznamená čas odchodu. Poslední návštěvník posilovnu řádně uzamkne.

IV. Podmínky vstupu

- c. Vstup je povolen pouze studentům a zaměstnancům Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, kteří disponují platným průkazem pro vstup, který vydává sekretariát KTV PedF UK.
- d. Návštěvníci posilovny jsou povinni se zapisovat do knihy návštěv, podpisem do knihy návštěv návštěvník prohlašuje, že se seznámil s tímto provozním řádem a zavazuje se jej dodržovat.
- e. Klíče od posilovny se zapůjčují na základě ponechání průkazu ISIC na vrátnici.
- f. Případnou ztrátu klíčů od posilovny musí uhradit osoba, která si klíče vypůjčila.
- g. Z důvodu zajištění bezpečnosti po celou dobu cvičení musí být v posilovně přítomny minimálně 2 osoby, které na sebe vzájemně dohlíží.
- h. Maximální počet současně cvičících osob: 12.
- i. Cvičící jsou odpovědní za dodržování čistoty a pořádku v celém prostoru posilovny a za ochranu majetku a za škody vzniklé porušením provozního řádu.
- j. Jakékoliv úpravy a přesouvání náradí posilovny jsou zakázány.
- k. Veškeré zjištěné závady jsou návštěvníci posilovny povinni neprodleně hlásit sekretariát KTV PedF, vybavení, které vykazuje znaky vad, nesmí návštěvníci používat.
- l. Osobám, které jsou pod vlivem alkoholu, nebo jiných omamných látek je vstup do posilovny zakázán.
- m. V celém prostoru posilovny je zakázáno kouření a dále konzumace potravin, alkoholických nápojů a jiných omamných látek.
- n. Návštěvníci posilovny se musí chovat slušně, ohleduplně a neruší ostatní návštěvníky posilovny.
- o. Cvičící užívají veškeré zařízení v prostorách posilovny na vlastní nebezpečí, přičemž se před použitím každého stroje vždy přesvědčí, zda zařízení nevykazuje závady bránící bezpečnému užívání. Pokud by objevili závadu, jsou povinni ji**



nahlásit správě budovy nebo na sekretariát KTV PedF a nesmí vadnou postiženou věc používat.

- p. Cvičící jsou povinni při opuštění posilovny zavřít okna, zhasnout světla, zkontrolovat uložení náčiní a řádně posilovnu uzamknout.
- q. Uživatelé posilovny využívají šaten a sociálního zázemí posilovny.

V. Podmínky pro cvičení

- a. Používat ručník, aby nedocházelo k opocení posilovacího náčiní a laviček.
- b. Do posilovny je umožněn vstup pouze ve vhodné čisté obuvi a ve vhodném cvičebním úboru.
- c. Používat posilovací stroje pouze dle návodu a chovat se šetrně k vybavení posilovny, pokud není návštěvníkovi způsob užívání znám, je povinen požádat o poskytnutí návodu nebo instruktáže.
- d. V případě závady na zařízení posilovny nesmí návštěvník zařízení používat a je povinen tuto závadu nahlásit sekretariát KTV PedF nebo správě budovy.
- e. Chovat se ohleduplně k ostatním cvičícím.
- f. V případě cvičení s velkými hmotnostmi cvičit výhradně s dopomocí.
- g. Činky, osy činek a další kovové předměty neodkládají uživatelé na podlahu, ale zpět do stojanů.
- h. Na potahy laviček a strojů je zakázáno stoupat v obuvi.
- i. Činky uživatelé neodhazují, odkládají je zpět do stojanů, nebo na gumové podložky, aby nedošlo k poškození činek, podlahové krytiny nebo jiného zařízení.
- j. **Návštěvníci smí používat pouze vybavení, s jehož obsluhou jsou seznámeni, v případě že nejsou seznámeni se způsobem užívání určitého vybavení, požádají návštěvníci před zahájením cvičení o instruktáž.**
- k. **Návštěvníci berou na vědomí, že cvičební stroje mohou být životu nebezpečné, pokud nejsou užívány řádně, proto jsou povinni je využívat pouze výrobcem zamýšleným způsobem, a zejména se zdržet uchopování částí, které k tomu nejsou určeny, přetěžování strojů, cvičení s nepřiměřenou zátěží, vkládání končetin do míst která k tomu nejsou určena (zejména do pohyblivých částí), nebo cvičení bez správně zajištěných bezpečnostních prvků.**
- l. Návštěvníci se zdrží veškerého chování, které by mohlo vyvolat nežádoucí fyzikální účinky (zejména působením tlaku, tahu, ohybu, tření) a způsobit tak návštěvníkům, PedF



nebo dalším osobám újmu.

- m. Po ukončení cvičení uvedou uživatelé stanoviště do původního stavu.
- n. Závaží nenechávají na osách, kromě činkových sad.
- o. Všechny činky a osy vždy vrátí do stojanů.
- p. Užívání zařízení posilovny je dovoleno pouze k účelům, ke kterým je určeno a způsobem, který je uveden v pokynech a podmínkách pro jeho používání.
- q. Dodržovat všechny zásady bezpečnosti, hygieny a požární ochrany.
- r. Udržovat čistotu a pořádek.
- s. Je zakázáno vynášet z posilovny jakékoliv věci mimo osobních.
- t. Při odchodu jako poslední zavřít okna, zhasnout světla a uzamknout posilovnu.

VI. Vybavení posilovny

Běžecký treňažer Finnlo	Lavice na bench
Boxovací pytel	Lavice posilování břicha
Cyklo treňažer Finnlo	Peck deck
Činková sada v párech (hmotnosti: 2,5-5-7,5-10-12,5-15-20 kg)	Plyobox
Gumová podlaha do fitness 50x50cm	Polohovací lavice na cvičení
Hlínikový uzávěry na tyč (2 páry)	Posilovací věž Grün Sport
Kettlebell 12kg	Stepper InSport line
Kettlebell 14kg	Stojan na kotouče
Kettlebell 16kg	Trinfit Rack Duo – stojan na činky
Kettlebell 8kg	Tyč na činku hladká
Kotouče 10 kg	Tyč na činku vroubkovaná
Kotouče 15 kg	Veslařský treňažer Finnlo
Kotouče 20 kg	Výškově nastavitelná kladka
Kotouče 25 kg	Závěsná hrazda
Kotouče 5 kg	Závěsný posilovací systém TRX
Lavice hyperextenze	Žebřiny (2x)

VII. Závěrečná ustanovení

V případě porušení provozního řádu bude návštěvníkovi posilovny zamezen vstup.

Uživatelé jsou zodpovědní za škody, vzniklé porušením provozního řádu.

Tento provozní řád nabývá platnosti dnem schválení.

Tento provozní řád byl projednán a schválen dne 02. 10. 2023.