



OBEC PRÍBELCE, Príbelce 234, 991 25 Čebovce

vydáva

PREVÁDZKOVÝ PORIADOK POSILŇOVNE V PRÍBELCIACH

Prevádzkový poriadok stanovuje pravidlá a zásady fungovania posilňovne, jej využitia, správania sa a konania užívateľov, ich práva a povinnosti. Prevádzkový poriadok je záväzný pre všetkých návštevníkov využívajúcich posilňovňu vo vyhradených priestoroch zriadenou Obcou Príbelce.

ČI. I.

Právo na prístup

Posilňovňa je zriadená v Príbelciach v objekte so súpisným číslom 56 a je k dispozícii všetkým obyvateľom Obce Príbelce. Účelom posilňovne je umožniť obyvateľom obce možnosť pravidelného a aktívneho cvičenia a posilňovania.

ČI. II.

Registrácia a evidencia používateľa

- (1) Registrácia záujemcu o využívanie posilňovne sa realizuje na Obecnom úrade v Príbelciach počas pracovných dní v čase od 7:30 do 15:30 hod. Po zaplatení ročného členského poplatku vo výške 10,- Eur bude následne vydaný členský preukaz s uvedením identifikačných údajov záujemcu. Za stratený alebo zničený preukaz sa neposkytuje náhrada. Náhradný preukaz sa vydáva v prípade zaplnenia vydaného preukazu. Registrácia záujemcov do 18 rokov je podmienená súhlasom zákonného zástupcu.
- (2) Pri návšteve posilňovne je návštevník povinný svojím podpisom potvrdiť v Knihe návštev, že sa oboznámil s Prevádzkovým poriadkom posilňovne v Príbelciach a súhlasí so spracovaním jeho osobných údajov. Kniha návštev je uložená a vedená v priestoroch posilňovne. V knihe návštev uvedie návštevník všetky údaje, a to meno, priezvisko, adresu trvalého pobytu, číslo permanentky, dátum, čas príchodu a čas odchodu z posilňovne.

ČI. III.

Režim používania posilňovne

- (1) Posilňovňa je návštevníkom k dispozícii denne vo vyhradenom čase:
08:00 hod. - 21:00 hod.
- (2) Návštevník je oprávnený navštevovať posilňovňu v jej otváracích hodinách. Čas na cvičenie je **90 minút** (tento čas nezahŕňa prevzatie a odovzdanie kľúčov).
- (3) Kľúče od posilňovne si môže návštevník vyzdvihnúť u starostu obce **Ing. Tibora Čierneho, (tel. č. 0918 767 225)** nepretržite alebo na **Obecnom úrade v Príbelciach (tel. č. 047/48 95 521)** počas úradných hodín, a zároveň ponechá členský preukaz ako zábezpeku za kľúč, ktorý mu bude vrátený po ukončení cvičenia. V prípade, že medzitým prišiel ďalší návštevník, ponechá kľúč jemu na výmenu za jeho preukaz.
- (4) Deti do 15 rokov môžu navštevovať posilňovňu len v doprovide dospelšej osoby, ktorá nesie za ne zodpovednosť.
- (5) Pre jeden vstup do posilňovne je prípustných **maximálne 5 osôb**, ďalší záujemcovia počkajú, kým sa uvoľní cvičebné miesto v posilňovni.

- (6) Starosta obce, prípadne ním poverený pracovník Obecného úradu v Príbelciach si vyhradzuje právo kontroly dodržiavania Prevádzkového poriadku posilňovne v Príbelciach a údajov uvádzaných v knihe návštev.

Čl. IV. Povinnosti

- (1) Po ukončení cvičenia je nutné odložiť si po sebe náradie a pred odchodom dať posilňovňu do pôvodného stavu.
- (2) Pri cvičení v posilňovni je každý povinný používať primeraný športový odev, športovú obuv a vlastný uterák ako podložku.
- (3) S nástrojmi a náradiami posilňovne je nutné zaobchádzať zodpovedne, šetrne, spôsobom k tomu určeným a chovať sa pri tom tak, aby nedochádzalo k jeho poškodzovaniu, ani k ohrozeniu zdravia vlastného alebo zdravia ostatných.
- (4) Posilňovacie stroje možno používať len podľa pokynov z návodov na použitie.
- (5) Pri zistení akýchkoľvek závad či poškodení treba ihneď informovať správcu posilňovne.
- (6) Za prípadné zranenia si je zodpovedný každý návštevník sám.
- (7) Za stratu osobných vecí prevádzkovateľ nenesie žiadnu zodpovednosť.
- (8) Všetci návštevníci sú povinní dodržiavať bezpečnostné a požiarne predpisy.

Čl. V. Obmedzenia

- (1) V posilňovni je zakázané jesť, fajčiť a konzumovať alkoholické nápoje.
- (2) S náradím posilňovne je zakázané opúšťať miestnosť posilňovne.
- (3) V posilňovni môžu byť len osoby zapísané v knihe návštev, ktoré riadne zaplatili členský poplatok.
- (4) Do posilňovne je zakázaný vstup osobám:
- so zdravotným stavom, ktorý vylučuje fyzicky namáhavú činnosť
 - v podnapitom stave alebo pod vplyvom akýchkoľvek omamných alebo psychotropných látok
 - v špinavom oblečení alebo v zjavne nevhodnom oblečení
 - ktorým prevádzkovateľ posilňovne udelil zákaz vstupu.
- (5) Do posilňovne je zakázané vodiť akékoľvek zvieratá.

Čl. VI. Sanitačný režim a jeho základné činnosti

- (1) V posilňovni je potrebné dodržiavať poriadok a čistotu.
- (2) V priestoroch posilňovne je nutné týždenne vykonať:
- dezinfekciu povrchových plôch
 - dezinfekciu posilňovacích strojov, náradí a pomôcok
 - vynášanie komunálneho odpadu
 - vetranie v cvičebných priestoroch.

ČI. VII.

Sankcie za porušenie

- (1) V prípade akéhokoľvek porušenia tohto prevádzkového poriadku možno návštevníkovi odoprieť prístup do posilňovne bez nároku na vrátenie členského poplatku.
- (2) Návštevník je povinný náklady na odstránenie spôsobenej škody uhradiť v plnej výške.

ČI. VIII.

Technické zabezpečenie prevádzky

- (1) V posilňovni musia byť viditeľne umiestnené:
 - prevádzkový poriadok posilňovne
 - kniha návštev.
- (2) Pre činnosť prevádzky posilňovne okrem vlastného prevádzkového poriadku platia všetky všeobecne záväzné nariadenia a nadväzujúce vnútorné predpisy.

ČI. IX.

Záverečné ustanovenie

Prevádzkový poriadok posilňovne v Príbelciach nadobúda účinnosť 01.04.2014,.

.....
Ing. Tibor Čierny
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 pri kročení k tréningu s vysokou záťažou. Zahriaty sval je oveľa ohybnejší a flexibilnejší.
2. Vždy majte pri sebe pomoc pokiaľ prevádzate cvik, pri ktorom na vás môže činka spadnúť. Pomoc 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.