

Prevádzkový poriadok stanovuje pravidlá využívania posilňovne (používanie strojov a nástrojov posilňovne), dostupných vo vyhradených priestoroch, zriadených obcou Kazimír.

Čl. I.

Právo na prístup

1) Posilňovňa je k dispozícii všetkým obyvateľom obce Kazimír.

Čl. II.

Registrácia používateľa

1) Zaujemca, ktorý má právo na prístup, svojím podpisom potvrdí v Knihe návštev, že sa oboznámil s Prevádzkovým poriadkom. Kniha návštev je vedená v priestoroch posilňovne.

2) V Knihe návštev uvedie návštevník údaje, ktoré umožnia jeho identifikáciu, a to meno a priezvisko.

3) V prípade, ak je záujemca mladší ako 15 rokov, uvedie v evidencii svoje identifikačné údaje doprevádzajúca osoba s vyznačením mena používateľa v poznámke.

Čl. III.

Evidencia

1) V Knihe návštev vyznačí návštevník okrem údajov požadovaných v čl. II, bod 2, dátum, čas príchodu a čas odchodu.

2) Pravdivosť týchto údajov potvrdzuje používateľ svojím podpisom.

Čl. IV.

Účel posilňovne

1) Účelom posilňovne je umožniť obyvateľom obce Kazimír možnosť pravidelného a aktívneho cvičenia a posilňovania.

Čl. V.

Režim používania posilňovne

1) Návštevník je oprávnený navštevovať posilňovňu v jej otváracích hodinách (Po – Ne: 8,30 – 22,00). Čas na cvičenie je max. 120 minút (tento čas zahŕňa prevzatie aj odovzdanie kľúčov).

2) Kľúče od posilňovne si môže návštevník vyzdvihnúť u p. Emila Hutku (popoludní) alebo na Obecnom úrade v čase prevádzkových hodín.

3) Deti do 15 rokov môžu navštevovať posilňovňu len v doprovode osoby staršej ako 15 rokov.

4) Za prípadné zranenie si je zodpovedný každý návštevník sám.

Pre ustráženie poriadku sa budú vykonávať priebežne kontroly osôb v priestoroch posilňovne zodpovednými osobami alebo zástupcom obce, či neporušujú pravidlá posilňovne.

7. základných pravidiel bezpečnosti pre tréning v posilňovni.

1. Vždy sa najprv zahrejte. Väčšina zranení je spôsobených tým, že hneď prikróčíte 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.

3. Pri cvičení s veľkou činkou vždy kotúče zaistite

4. Používajte opasok. Ľudská chrbtica nie je stvorená na to aby niesla veľkú záťaž.

5. Kotúče a činky po cvičení odkladaj na miesto.

6. Snažte sa dodržiavať dobrý cvičebný štýl. Nehazardujte s váhami a vaším zdravím.

7.Cvičí sa v úbore a nie v rifliach.