



PROVOZNÍ ŘÁD SPORTOVIŠŤ VŠTE

Článek 1

Obecná ustanovení

- (1) Provozní řád upravuje podmínky provozu tělocvičny, venkovních sportovišť a posilovny na Vysoké škole technické a ekonomické v Českých Budějovicích (dále jen „sportoviště VŠTE“).
- (2) **Kontaktní údaje:**
Telefon: 387 842 111
Fax: 387 842 145
E-mail: kolej@vstecb.cz
IČ 75081431
KB 43-365 164 0267 / 0100

Článek 2

Posilovna

(1) Bezpečnostní předpisy

- a. Každý student, který chce navštívit posilovnu, je povinen seznámit se s provozním řádem sportovišť VŠTE (dále jen „provozní řád“) a důsledně jej dodržovat.
- b. Nářadí a veškeré posilovací zařízení se smí používat pouze:
 - při dodržování základních pravidel bezpečnosti tak, aby nedošlo ke zranění cvičence ani ostatních účastníků,
 - pouze k účelu, ke kterému je určeno.
- c. Student je povinen udržovat nářadí v pořádku, neničit je a po ukončení cvičení nářadí uklidit zpět na své, předem určené, místo.
- d. Každý **úraz** je cvičenec povinen **nahlásit**. Lékárnička pro ošetření drobných poranění je na recepci/resp. podatelně.
- e. Jakékoliv vady, které se objeví na nářadí nebo strojích, je cvičenec povinen okamžitě nahlásit, aby mohlo dojít k jejich včasnému odstranění.
- f. Je **zakázáno** používat poškozené nářadí!!!
- g. Každý cvičí v rámci svých fyzických možností, zbytečně se nepřepíná, aby nedošlo k úrazu. Chybou je použití příliš těžké váhy při cvičení.
- h. Po vstupu do posilovny je každý povinen se v šatně **přezout** do sportovní obuvi a převléci se do sportovního oblečení.
- i. Prvních několik minut věnuje lehkým protahovacím cvikům nebo joggingu s cílem zahřát svaly a zvýšit práci srdce.
- j. Do cvičení zařaďte zklidňovací fázi, aby se tep srdce dostal opět do normálu. Při této fázi nepřestaňte chodit!
- k. Při cvičení se zaměřte na správné dýchání.

- l. Každý student cvičí v posilovně na vlastní riziko a měl by se předem seznámit s literaturou o cvicích, které cvičí. Při nepřiměřeném zatížení páteře, kloubů, některých svalových skupin, je možno přivodit si zranění.
- m. Cviky nesmí být prováděny švihem, ale tahem.
- n. Při nesprávném provedení cviku je snížená účinnost cviku a nedosáhnete žádného účinku. Vždy dbejte na plný rozsah pohybu.
- o. Při cvicích, které vyžadují asistenci druhé osoby, toto pravidlo dodržujte.

(2) Provozní řád

- a. Do tělocvičny může každý student VŠTE i studenti ubytovaní na koleji, všichni s platným studentským průkazem (ISIC karta).
- b. **Klíče** od tělocvičny jsou k dispozici v **receptci (resp. na podatelně)**.
- c. Klíče student obdrží pouze po předložení a zanechání své ISIC karty na recepci (podatelně).
- d. Bez vědomí recepčního je vstup do tělocvičny zakázán.
- e. Student, který si klíče zapůjčil, je zodpovědný za dodržování provozního řádu, udržování pořádku v celých prostorách tělocvičny, za kompletnost vybavení, jeho předání po ukončení cvičení a vrácení klíčů v recepci.
- f. Je zakázáno předávat klíče dalšímu studentovi.
- g. Maximální doba jednoho cvičení nesmí přesáhnout **2 hodiny** a počet cvičících nesmí přesáhnout **8 osob**.
- h. Je možno zamluvit si termíny cvičení dopředu v recepci (resp. podatelně).
- i. Ukončení provozu posilovny je ve **22.00 hodin**.
- j. Po ukončení cvičení je povinen student, který převzal klíče, zkontrolovat souhlasí-li inventář posilovny s vyvěšeným seznamem, uklidit nářadí, zhasnout světla, vypnout vodu, zamknout posilovnu, celou budovu tělocvičny a předat klíče recepčnímu.
- k. Celá budova tělocvičny slouží výhradně ke sportovní činnosti, po ukončení cvičení je student povinen tělocvičnu opustit. Osoby, které necvičí, mají vstup do budovy zakázán.
- l. V celé budově tělocvičny platí přísný zákaz kouření.

Článek 3 Tělocvična

(1) Bezpečnostní předpisy

- a. Každý student, který chce navštěvovat tělocvičnu, je povinen se seznámit s provozním řádem a důsledně jej dodržovat.
- b. Nářadí a veškeré zařízení tělocvičny se smí používat pouze při dodržování základních pravidel bezpečnosti tak, aby nedošlo ke zranění cvičence ani ostatních účastníků a pouze k účelu, ke kterému je určeno.
- c. Student je povinen udržovat zařízení v pořádku a neničit ho. Po ukončení cvičení, nářadí uklidit zpět na své předem určené místo.
- d. Každý **úraz** je cvičenec povinen **nahlásit**. Lékárnička pro ošetření drobných poranění je v na recepci (resp. podatelně).
- e. Jakékoliv vady, které se objeví na zařízení je cvičenec povinen okamžitě nahlásit, aby mohlo dojít k jejich včasnému odstranění.
- f. Je **zakázáno** používat poškozené nářadí!!!!

- g. Každý cvičí v rámci svých fyzických možností, zbytečně se nepřepíná, aby nedošlo k úrazu.
- h. Po vstupu do budovy tělocvičny je každý povinen se v šatně **přezout** do sportovní obuvi a převléci se.

(2) **Provozní řád**

- a. Do tělocvičny může každý student VŠTE i studenti ubytovaní na koleji, všichni s platným studentským průkazem (ISIC karta).
- b. Klíče od tělocvičny jsou k dispozici v **receptci (resp. na podatelně)**.
- c. Klíče student obdrží pouze po předložení a zanechání své ISIC karty na recepci (podatelně).
- d. Bez vědomí recepčního je vstup do tělocvičny zakázán.
- e. Student, který si klíče zapůjčil je zodpovědný za dodržování provozního řádu, udržování pořádku v celých prostorách tělocvičny, za kompletnost vybavení, jeho předání po ukončení cvičení a vrácení klíčů v recepci (na podatelně).
- f. Je zakázáno předávat klíče dalšímu studentovi.
- g. Maximální doba jednoho cvičení nesmí přesáhnout **2 hodiny**.
- h. Je možno zamluvit si stálý termín cvičení v kanceláři vedoucího provozně-technického oddělení VŠTE č. dveří 102.
- i. Ukončení provozu tělocvičny je ve **22.00 hodin**.
- j. Po ukončení cvičení je povinen student, který převzal klíče, zkontrolovat souhlasí-li inventář tělocvičny s vyvěšeným seznamem, uklidit nářadí, zhasnout světla, vypnout vodu, zamknout celou budovu tělocvičny a předat klíče recepčnímu.
- k. Celá budova tělocvičny slouží výhradně ke sportovní činnosti, po ukončení cvičení je student povinen tělocvičnu opustit. Osoby, které necvičí, mají vstup do budovy zakázán.
- l. V celé budově tělocvičny platí přísný zákaz kouření.

Článek 4

Závěrečná ustanovení

Tato směrnice nabývá platnosti a účinnosti dnem podpisu.

V Českých Budějovicích dne 5. 2. 2010

*Ing. Marek Vochozka, MBA, Ph.D., v.r.
pověřený výkonem funkce rektora*