



## **PROVOZNÍ ŘÁD** **- tělocvičny a venkovních sportovišť** **- posilovny** **VŠTE**

Provozní řád upravuje podmínky provozu tělocvičny, venkovních sportovišť a posilovny na Vysoké škole technické a ekonomické v Českých Budějovicích (dále jen „sportoviště VŠTE“).

### **ČÁST I** **PROVOZNÍ ŘÁD TĚLOCVIČNÝ A VENKOVNÍCH SPORTOVIŠŤ**

#### **Článek 1** **Bezpečnostní předpisy**

- (1) Každý student, který chce navštěvovat tělocvičnu je povinen se seznámit s Provozním řádem a důsledně ho dodržovat.
- (2) Nářadí a veškeré zařízení tělocvičny se smí používat pouze k účelu, ke kterému je určeno a při dodržování základních pravidel bezpečnosti tak, aby nedošlo ke zranění cvičence ani ostatních účastníků.
- (3) Student je povinen udržovat zařízení v pořádku a neničit ho. Po ukončení cvičení nářadí uklidit zpět na své předem určené místo.
- (4) Každý úraz je cvičenec povinen nahlásit v kanceláři koleje nebo na recepci, kde je také umístěna lékárnička pro ošetření drobných poranění.
- (5) Jakékoliv vady, které se objeví na zařízení je cvičenec povinen okamžitě nahlásit, aby mohlo dojít k jejich včasnému odstranění.
- (6) Je zakázáno používat poškozené nářadí.
- (7) Každý cvičí v rámci svých fyzických možností, zbytečně nepřeceňuje své možnosti a schopnost, aby nedošlo k úrazu.
- (8) Po vstupu do budovy tělocvičny je každý povinen se v šatně přezout do sportovní sálové obuvi a převléci se do oblečení určenému ke sportu.

#### **Článek 2** **Provozní řád**

- (1) Do tělocvičny může každý student VŠTE a ubytování studenti SŠ OSaP a VOŠ na koleji s platným studentským průkazem.
- (2) Klíče od tělocvičny jsou k dispozici v recepci.
- (3) Bez vědomí recepčního je vstup do tělocvičny zakázán.
- (4) Při převzetí klíčů od recepčního student svým podpisem stvrdí seznámení s Provozním řádem tělocvičny.

- (5) 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.
- (6) Je zakázáno předávat klíče dalšímu studentovi.
- (7) Maximální doba jednoho cvičení nesmí přesáhnout 2 hodiny.
- (8) Je možno zamluvit si celý termín cvičení v kanceláři technika VŠTE.
- (9) Ukončení provozu tělocvičny je ve 22.00 hod.
- (10) Po ukončení cvičení je povinen student, který převzal (viz. bod 4), zkontrolovat souhlasí-li inventář tělocvičny s vyvěšeným seznamem, uklidit nářadí, zhasnout světla, vypnout vodu, zamknout celou budovu tělocvičny a předat klíče recepčnímu.
- (11) Celá budova tělocvičny slouží výhradně ke sportovní činnosti, po ukončení cvičení je student povinen tělocvičnu opustit. Osoby, které necvičí, mají vstup do budovy zakázán.
- (12) V celé budově tělocvičny platí přísný zákaz kouření.

## **ČÁST II PROVOZNÍ ŘÁD POSILOVNY**

### **Článek 1 Bezpečnostní předpisy**

- (1) Každý student, který chce navštívit posilovnu je povinen seznámit se s Provozním řádem a důsledně ho dodržovat.
- (2) Nářadí a veškeré posilovací zařízení se smí používat pouze k účelu, ke kterému je určeno a při dodržování základních pravidel bezpečnosti tak, aby nedošlo ke zranění cvičence ani ostatních účastníků.
- (3) Student je povinen udržovat nářadí v pořádku a neničit ho. Po ukončení cvičení nářadí uklidit zpět na své předem určené místo.
- (4) Každý úraz je cvičenec povinen nahlásit v kanceláři koleje nebo na recepci, kde je také umístěna lékárnička pro ošetření drobných poranění.
- (5) Jakékoliv vady, které se objeví na nářadí nebo strojích je cvičenec povinen okamžitě nahlásit, aby mohlo dojít k jejich včasnému odstranění.
- (6) Je zakázáno používat poškozené nářadí.
- (7) Každý cvičí v rámci svých fyzických možností a schopností, zbytečně se nepřeceňuje, aby nedošlo k úrazu. Chybou cvičence je použití příliš těžké hmotnosti náčiní při cvičení.
- (8) Po vstupu do posilovny je každý povinen se v šatně přezout do sportovní sálové obuvi a převléci se do sportovního oblečení.
- (9) Prvních několik minut je potřeba věnovat lehkým, protahovacím, zahřívacím cvičením nebo joggingu. Cílem je zahřát organismus a zvýšit srdeční tepovou frekvenci.
- (10) Do cvičení zařaďte zklidňovací fázi, aby se tep srdce vrátil zpět do normálu. Při této fázi nepřestaňte chodit.
- (11) Při cvičení se zaměřte na správné dýchání.
- (12) 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.
- (13) Cviky nesmí být prováděny švihem, ale tahem.

- (14) Při nesprávném provedení cviku je snížena účinnost cviku a nedosáhnete žádaného účinku. Vždy dbejte na plný rozsah pohybu.
- (15) Při cvicích vyžadujících asistenci druhé osoby, toto pravidlo dodržujte.

## **Článek 2**

### **Provozní řád**

- (1) Do posilovny může každý student VŠTE a ubytovaní studenti SŠ OSaP a VOŠ na koleji s platným studentským průkazem.
- (2) Klíče od posilovny jsou k dispozici v recepci.
- (3) Bez vědomí recepčního je vstup do posilovny zakázán.
- (4) Při převzetí klíčů student svým podpisem stvrdí seznámení s Provozním řádem posilovny.
- (5) Student, který si klíče zapůjčil, je zodpovědný za dodržování Provozního řádu, udržování pořádku v celých prostorách posilovny, za kompletnost vybavení, jeho předání po ukončení cvičení a vrácení klíčů v recepci.
- (6) Je zakázáno předávat klíče dalšímu studentovi.
- (7) Maximální doba jednoho cvičení nesmí přesáhnout 2 hodiny a počet cvičících nesmí přesáhnout 8 osob. Minimální počet jsou dvě osoby.
- (8) Je možno zamluvit si maximálně dva termíny cvičení dopředu v recepci.
- (9) Po 16.00 hod. slouží posilovna výhradně pro ubytované studenty na koleji.
- (10) Ukončení provozu posilovny je ve 22.00 hodin.
- (11) Po ukončení cvičení je povinen student, který převzal klíče (viz. Bod 4), zkontrolovat souhlasí-li inventář posilovny s vyvěšeným seznamem, uklidit nářadí, zhasnout světla, vypnout vodu, zamknout posilovnu, celou budovu tělocvičny a předat klíče recepčnímu.
- (12) Celá budova tělocvičny slouží výhradně ke sportovní činnosti, po ukončení cvičení je student povinen tělocvičnu opustit. Osoby, které necvičí, mají vstup do budovy zakázán.
- (13) V celé budově tělocvičny platí přísný zákaz kouření.

## **Článek 11**

### **Závěrečná ustanovení**

- (1) Tento Provozní řád sportovišť nabývá platnosti a účinnosti dne 29. 9. 2009.

V Českých Budějovicích dne 29. 9. 2009

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