

# PRAVIDLA FITNESS KLUBU – GYMLOVO

## Školní posilovna Gymnázia Lovosice

**Bezpečnost má přednost před výkonem. Každý návštěvník je povinen řídit se těmito pravidly a pokyny pověřené osoby.**

### 1. Vstup a dohled

- Posilovna je určena žákům a zaměstnancům školy, případně dalším osobám se souhlasem školy.
- Žáci mohou posilovnu využívat pouze v době stanovené školou a pod dohledem vyučujícího.
- Vstup je povolen pouze osobám, které byly seznámeny s pravidly provozu a bezpečným používáním vybavení.
- Pověřená osoba může odmítnout vstup nebo ukončit cvičení tomu, kdo porušuje pravidla nebo ohrožuje sebe či ostatní.

### 2. Zdravotní způsobilost a příprava

- Každý cvičí s ohledem na svůj věk, zdravotní stav, zkušenosti a aktuální kondici.
- Při zdravotních obtížích, bolesti, závratí, nevolnosti nebo neobvyklé únavě je nutné cvičení okamžitě přerušit a informovat pověřenou osobu.
- Je zakázáno vstupovat do posilovny pod vlivem alkoholu, návykových látek nebo léků, které mohou snižovat pozornost či koordinaci.

### 3. Oblečení a osobní věci

- Ke cvičení se používá čisté sportovní oblečení a pevná uzavřená sportovní obuv s čistou podrážkou.
- Při cvičení je nutné odložit předměty, které mohou způsobit úraz nebo se zachytit o zařízení, zejména hodinky, řetízky, náramky a volné doplňky.
- Tašky, batohy a svrchní oděv se ukládají na určené místo tak, aby nepřekážely v průchodu ani u cvičebních stanišť.
- Při cvičení každý používá vlastní ručník a podkládá jím kontaktní plochy strojů a lavic.

### 4. Používání nářadí a strojů

- Před použitím zařízení se cvičenec přesvědčí, že je nářadí úplné, stabilní a bez zjevné závady.
- Stroje a náčiní se používají pouze způsobem, ke kterému jsou určeny. Nastavení zátěže musí odpovídat postavě a schopnostem cvičence.
- Cviky s vyšší zátěží se provádějí pouze po souhlasu pověřené osoby a s odpovídající dopomocí nebo jištěním.
- Je zakázáno svévolně přemisťovat stroje, stojany a jiné rozměrné vybavení, zasahovat do jejich konstrukce nebo provádět opravy.
- Činky a kotouče se pokládají kontrolovaně. Je zakázáno je házet, pouštět z výšky nebo odkládat na lavice a jiné nevhodné plochy.
- Po ukončení cviku se náčiní vrací na určené místo a stroj se ponechá v základním nastavení.

## 5. Ohleduplnost, pořádek a hygiena

- Každý se chová ukázněně a ohleduplně, neomezuje ostatní a respektuje pořadí při cvičení na strojích nebo náčiní.
- V prostoru posilovny je zakázáno běhat, strkat se, rušit ostatní při cvičení nebo jinak vytvářet nebezpečné situace.
- Po použití se kontaktní plochy stroje nebo lavice očistí určeným prostředkem.
- V posilovně je zakázáno konzumovat jídlo. Povoleny jsou pouze nealkoholické nápoje v bezpečně uzavíratelných lahvích. Do posilovny nevnášíme skleněné lahve.
- Každý udržuje čistotu a pořádek a při odchodu zkontroluje, že po něm nezůstalo nářadí ani osobní věci.

## 6. Závady, úrazy a mimořádné situace

- Každou závadu na zařízení je nutné ihned nahlásit pověřené osobě. Vadné zařízení se nesmí dále používat.
- Každý úraz, i zdánlivě drobný, se bezodkladně hlásí pověřené osobě a řeší se podle pravidel školy pro evidenci školních úrazů.
- V případě vážného úrazu se cvičení zastaví, prostor se zabezpečí a přivolá se pomoc. Tísňová linka zdravotnické záchranné služby je 155, jednotné evropské číslo 112.
- Únikové cesty, dveře a přístup k prostředkům první pomoci musí zůstat stále volné.

## 7. Závěrečná ustanovení

- Za škodu nebo úraz vzniklý úmyslným jednáním, hrubou nedbalostí či porušením těchto pravidel odpovídá cvičenec v rozsahu stanoveném právními předpisy.
- Porušení pravidel může vést k okamžitému ukončení cvičení a k dočasnému nebo trvalému zákazu vstupu do posilovny.
- Tato pravidla nenahrazují školní řád, bezpečnostní pokyny, požární řád ani pokyny vyučujících a dalších pověřených osob.

Účinnost od: 1.10.2026

Správce posilovny: Mgr. Jiří Willner

Datum revize: 2.9.2026

Schválil: Mgr. Lukáš Jedlinský, MBA

Mgr.  
Lukáš  
Jedlinský

Digitálně podepsal  
Mgr. Lukáš  
Jedlinský  
Datum: 2026.10.12  
20:34:26 +02'00'