PREVÁDZKOVÝ PORIADOK POSILŇOVNE NIŽNÝ HRUŠOV

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 riadenou Obcou Nižný Hrušov.

ČL. I
PRÁVO NA PRÍSTUP

Posilňovňa je zriadená v priestoroch obecného úradu Nižný Hrušov.

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

ČL. II.
REGISTRÁCIA A EVIDENCIA POUŽÍVATEĽA

Návštevníci posilňovne sú rozdelení do dvoch vstupov:

a) *Registrovaný vstup (registračný poplatok 5,- eur/mesiac)*
b) *Jednorazový vstup (0,50 eura/60 minút)*

1) ***Registrácia*** *záujemcu sa realizuje na Obecnom úrade v Nižnom Hrušove počas pracovných dní v čase od 7,00 do 15,00 hod. Po zaplatení mesačného členského príspevku vo výške 5,- eur (môžete vyplatiť členské aj ročne, polročne, štvrťročne) bude vydaný členský preukaz s uvedením identifikačných údajov záujemcu a s dobou platnosti. Príspevok sa môže vyplatiť aj na dlhšiu dobu ako jeden mesiac (kvartál, polrok, rok).*

2) *Za stratený alebo zničený preukaz sa poskytuje náhrada nového členského preukazu za poplatok 5,- eur.*

3) ***Registrácia záujemcov do 18 rokov*** *je podmienená písomným súhlasom súhlasom zákonného zástupcu.*

4) ***Cvičiteľ do 18 rokov*** *v posilňovni cvičí pod dohľadom dospelej osoby.*

5) *Pri návšteve posilňovne je návštevník povinný svojím podpisom potvrdiť v Knihe návštev, že sa oboznámil s Prevádzkovým poriadkom posilňovne v Nižnom Hrušove a súhlasí so spracovaním jeho osobných údajov. Kniha návštev je uložená a vedená v priestoroch posilňovne. V knihe návštev uvedie návštevník všetky údaje (meno, priezvisko,, číslo preukazu, dátum, čas príchodu a čas odchodu z posilňovne.*

ČL.III.
REŽIM POUŽÍVANIA POSILŇOVNE

1. *Posilňovňa je návštevníkom k dispozícii v tomto čase:*
   08:00 hod. – 22:00 hod.

2. *Návštevník je oprávnený navštevovať posilňovňu v jej otváracích hodinách. Čas na cvičenie je* ***60 minút .***

3. *Kľúče od posilňovne si môže návštevník vyzdvihnúť v čase od 8:00 hod. – 15.00 hod. na OcÚ v podateľni počas úradných hodín , kde podpíše prevzatie kľúčov.*

4. *Po pracovnej dobe na OcÚ si záujemcovia o cvičenie môže vyzdvihnúť kľúče u nasledovných osôb:*

   Bodnár Peter - zodpovedná osoba za posilňovňu (tel. kontakt : 0907 087 445)
   Ľoch Vladimír – zástupca (tel. kontakt : 0915 030 415)
   Jakub Ondov – ul. Bikač (tel. kontakt: 0908 217 628)
   Dávid Fabián – ul. Konec (tel. kontakt : 0915 863 007)

5. *Pre jeden vstup do posilňovne sú povolené* ***maximálne 4 osoby****, ďalší záujemcovia počkajú, kým sa uvoľní cvičebné miesto v posilňovni.*

6. *Starosta obce, prípadne ním poverený pracovník Obecného úradu ako aj poslanci OZ v Nižnom Hrušove si vyhradzujú právo kontroly dodržiavania Prevádzkového poriadku posilňovne Nižný Hrušov a údajov uvádzaných v knihe návštev.*

ČL. IV.
POVINNOSTI

1) *Po ukončení cvičenia je nutné odložiť 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 . Poškodený stroj alebo náradie je treba označiť viditeľnou nálepkou „NEPOUŽÍVAŤ“*

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.*

9) *Objekt po skončení cvičenia poriadne uzamknúť (dvere aj mreže) .*

10) *Kopírovanie kľúča je povolené len s písomným súhlasom starostu obce.*

ČL. V.
OBMEDZENIA

- *V posilňovni je **zakázané jesť, fajčiť a konzumovať alkoholické nápoje**.*
- *S náradím posilňovne je zakázané opúšťať miestnosť posilňovne.*
- *V posilňovni môžu byť len osoby zapísané v knihe návštev, ktoré riadne zaplatili členský alebo jednorazový poplatok.*
- ***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.*
- *Do posilňovne je zakázané vodiť akékoľvek zvieratá.*

ČL. VI
SANITAČNÝ REŽIM A JEHO ZÁKLADNÉ ČINNOSTI

V posilňovni je potrebné dodržiavať poriadok a čistotu.

Upratovanie : - ***2x do týždňa v čase 7:00 – 8:00 hod.*** *(zabezpečí OCÚ Nižný Hrušov)* ***–upratujú sa len priestory.***

- ***1x mesačne dezinfekcia strojov, náradia a celých priestorov*** *(zabezpečia členovia klubu).*

- ***vetranie zabezpečia cvičitelia podľa potreby.***

- ***cvičebný úbor po každom cvičení zobrať oprať (nenechávať v šatni !!!)***

- ***nosiť si obuv na prezutie a nenechávať ju v šatni.***

ČL. VII.
SANKCIE ZA PORUŠENIE

1.) *V prípade akéhokoľvek porušenia tohto prevádzkového priadku možno návštevníkovi odoprieť prístup do posilňovne bez nároku na vrátenie príspevku.*

2.) *Návštevník je povinný náklady na odstránenie spôsobenej škody uhradiť v plnej výške.*

ČL. VIII.
TECHNICKÉ ZABEZPEČENIE PREVÁDZKY

1.) V posilňovni musia byť viditeľne umiestnené:

- prevádzkový poriadok posilňovne
- kniha návštev
- inventárna kniha
- záznam o sanitácii

Kultúrno-športová komisia: - Bc. Miroslav Kužma
- Ing. Ján Chromuľák
- p. Ján Zubko
- Mgr. Peter Babjak

Nižný Hrušov, 09. 03. 2016

Ján Fenčák
starosta obce

10. ZÁKLADNÝCH PRAVIDIEL BEZPEČNOSTI PRE TRÉNING V POSILŇOVNI

1) *Vždy sa najprv zahrejte. Väčšina zranení je spôsobených tým, že hneď prikročíte k tréningu s vysokou záťažou. Zahriaty sval je oveľa ohybnejší a flexibilnejší.*
2) *Vždy majte pri sebe dopomoc pokiaľ prevádzate cvik, pri ktorom na Vás môže činka spadnúť. Dopomoc 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 informácii.*
7) *Snažte sa dodržiavať dobrý cvičebný štýl. Nehazardujte s váhami a vašim zdravím.*
8) *Obliekajte sa vhodne. Pokiaľ je leto, 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 leg press, ktorý by mohol viesť ku zdravotným problémom.*

ZOZNAM ČLENOV KLUBU

-
- *BAKAJSA PATRIK*
- *ŽOLNA PETER*
- *ĽOCH VLADIMÍR*
- *PETER BODNÁR*
- *FILIP ŽOLNA*
- *SAMUEL VARGA*
- *DÁVID FABIÁN*
- *JAKUB ONDOV*
- *KAMIL DZUROVČIN*
-

ZÁZNAM
O SANITÁCII POSILŇOVNE

dátum vykonanej sanitácie	meno a priezvisko	podpis	Použitá dezinfekcia (názov)

KNIHA NÁVŠTEV

Por. č.	Dátum	Meno a priezvisko	Číslo preukazu	Čas príchodu	Čas odchodu	Podpis

PRIHLÁŠKA ZA ČLENA KLUBU SANDOW

MENO: .....
PRIEZVISKO: .....
ADRESA: .....
.....
E-MAIL: .....
TELEFÓN: .....

Svojím podpisom potvrdzujem, že som si preštudoval prevádzkový poriadok a podmienky v ňom uvedené budem aj dodržiavať. Zároveň súhlasím so spracovaním a evidenciou údajov a informácií, uvedených v tejto prihláške, výlučne pre vnútorné potreby OCÚ Nižný Hrušov, v súlade so zákonom č. 428/2002 Z. z. o ochrane osobných údajov. Týmto sa prihlasujem za člena klubu SANDOW.

V : .....
DÁTUM: .....

PODPIS: .....

Prosíme Vás, aby ste vyplnenú a podpísanú prihlášku doručili na OcÚ Nižný Hrušov
Členské môžete uhradiť priamo v pokladni OcÚ Nižný Hrušov.
(Schválený členský príspevok pre člena je 5,- euro na mesiac).

INVENTÁRNY ZOZNAM (MAJETOK OBCE)

Inventárne číslo	Názov	Zaradenie	Jedn. cena	Počet ks
DM/0829	*Športové náradie Sandow*	01.05. 2009	499,60	1

SÚPIS NÁRADIA V POSILŇOVNI (MAJETOK KLUBU SANDOW)

- *Šikmá lavička – závažia sú pri stroji 5 kg – 4 ks*
- *10 kg – 4 ks*
- *15 kg – 2 ks*

- *Rovná lavička – stojan na závažia – 2,5 kg - 2 ks*
- *č.1 5 kg – 2 ks*
- *10 kg – 2 ks*
- *15 kg – 4 ks*
- *20 kg – 4 ks*
- *25 kg – 4 ks*

- *Stroj na posilňovanie chrbta – 2 x 15 kg závažie*
- *č.1 + zetková a rovná tyč na*
- *posilňovanie*

- *Stojan na jednoručky – závažie 2 x 10 kg*
- *4 x 5 kg*
- *2 x 2,5 kg*
- *Stojan na jednoručky - 2 x 9 kg*
- *2 x 7 kg*

- *Stojan na cvičenie nôh + závažie – 4 x 20 kg*

- *Stroj na cvičenie chrbta so závažím – 3 x 25 kg*
- *č.4*

- Stojan na jednoručky - 2 x 12 kg
- č.2 - 2 x 18 kg
- - 2 x 24 kg
- - 2 x 28 kg

- Stroj na chrbát č. 2 – bez závažia
- č.2

- Boxovací vak - 1 ks
- Stroj na cvičenie bicepsu L (bez závažia)
- Stroj na chrbát č.3 – so vstavaným závažím
- Opasky - 3 ks
- Švihadlo – 1 ks
- Žinenka - 1 ks
- Kreslá - 3 ks
- Lavička - 2 ks
- Polička na zapisovanie – 1 ks
- Stolík na hudbu
- Reproduktory – 2 ks
- Hifi veža – 1 ks
- Vešiaky na zavesenie oblečenia – 2 ks