



Tělocvična Vltavská 751, Libčice nad Vltavou



## Návštěvní a bezpečnostní řád

**Provozovatel:**

**Lagunino, z.s.**

Velvarská 157, 273 26 Olovnice

IČ: 07501935

Zastoupený statutárním zástupcem: doc. Mgr. Ing. Bc. Romanem Kotlínem, Ph.D., MHA

Odpovědnou osobou za provoz je Roman Kotlín, nebo jeho zástupce určený provozovatelem

1. Každá osoba cvičící v tělocvičně (dále jako uživatel nebo návštěvník) je povinna dodržovat tento Návštěvní a bezpečnostní řád a dbát pokynů trenérů, vedoucích a pověřených osob. Osoba, která nedodržuje ustanovení tohoto řádu a/nebo nedodržuje pokyny trenérů, vedoucích atp., může být z tělocvičny vykázána.
2. Cvičit v tělocvičně smí pouze osoby s příznivým zdravotním stavem. Samostatně smí v tělocvičně cvičit pouze osoby plnoleté na vlastní nebezpečí. Osoby ve věku 15-18 let smí v tělocvičně cvičit na vlastní nebezpečí samostatně pouze se souhlasem zákonného zástupce, který tuto skutečnost potvrdil písemně podepsáním reverzu a/nebo přihlášky na kroužek provozovaný provozovatelem.
3. **Nezletilé osoby mladší 15ti let smí tělocvičnu využívat výhradně pod dohledem plnoletých trenérů a/nebo vedoucích; zákonného zástupce; nebo proškolené odpovědné plnoleté osoby na vlastní nebezpečí, a to pouze se souhlasem zákonného zástupce, který tuto skutečnost potvrdil písemně podepsáním reverzu a/nebo přihlášky na kroužek/trénink.**
4. Nesprávným používáním vybavení tělocvičny, cvičebních pomůcek, ninja a OCR překážek, přeceněním svých schopností, nevěnováním plné pozornosti cvičení, porušováním pravidel daného sportu, či nepoužíváním předepsaných bezpečnostních prvků může dojít k poranění, v extrémních případech se závažnými a trvalými následky, popř. smrti uživatele!
5. V nepřítomnosti trenérů či zástupce provozovatele přebírá plnou odpovědnost za osoby využívající tělocvičnu osoba konající dohled nad uživateli.
6. **Každá osoba cvičící v tělocvičně, cvičí na vlastní odpovědnost a nebezpečí!**
7. Provozovatel neodpovídá za bezpečnost osob využívajících tělocvičnu. Za újmu na zdraví, která je způsobena nesprávným užíváním vybavení tělocvičny, cvičebních pomůcek, ninja překážek, vlastní nekázní, přeceněním vlastních schopností a zdravotního stavu, či nerespektováním bezpečnostního řádu, pravidel cvičení či provozovaného sportu provozovatel nenesse odpovědnost.
8. Vstup se psy a jinými zvířaty není do prostoru tělocvičny povolen.
9. Všichni jsou povinni si počínat tak, aby nezpůsobili újmu na zdraví sobě ani nikomu jinému.
10. Maximální nosnost ninja překážek je 120 kg. **Na všech překážkách platí pravidlo jedna osoba na překážce!**
11. Uživatel je povinen počínat si tak, aby neohrožoval ostatní přítomné osoby a dbal vlastní bezpečnosti.
12. Uživatel je povinen nahlásit neprodleně jakékoliv zranění, a to i zranění třetí osoby přítomnému trenérovi, vedoucímu nebo dohled vykonávající osobě.
13. Uživatel je povinen při zjištění jakéhokoliv poškození tělocvičny nebo její části, cvičební pomůcky či překážky nahlásit tyto skutečnosti provozovateli, který provede kontrolu funkčnosti. Takové vybavení je nadále zakázáno používat, dokud provozovatel neprovede jeho kontrolu, případně opravu a neshledá jej bezpečné k užívání.
14. Uživateli je zakázáno používat překážky či cvičební pomůcky označené jako **NEPOUŽÍVAT**, překážky či cvičební pomůcky nekompletní, či překážky a cvičební pomůcky, které se upravují, připravují či demontují. O tom, které překážky či cvičební pomůcky je možno využívat rozhoduje vždy a výlučně provozovatelem pověřená osoba!

15. Některé cvičební prvky či překážky je pro jejich bezpečné používání nutno doplnit o bezpečnostní prvky (např. dopadové žíněnky). Je přísně zakázáno používat takto nezabezpečené cvičební prvky a překážky!
16. Je přísně zakázáno poškozovat veškeré vybavení tělocvičny, překážky, cvičební pomůcky a další věci v prostoru tělocvičny; odhazovat odpadky kdekoliv v prostoru tělocvičny mimo odpadkové koše. Dále je uživatelům zakázáno vybavení tělocvičny jakkoliv upravovat, přemísťovat, či se je snažit opravovat.
17. Cvičení v tělocvičně je zakázáno osobám pod vlivem alkoholu a návykových a psychotropních látek. V prostoru tělocvičny je přísně zakázána konzumace alkoholických nápojů, je zakázáno kouření!
18. Do tělocvičny je zakázáno vstupovat s jakoukoliv zbraní, ostrými předměty, sklem a skleněnými předměty či předměty, které mohou způsobit i nechtěné zranění uživateli či třetím osobám.
19. V tělocvičně je zakázáno jíst. Pití je povoleno, ale s nejvyšší opatrností, aby nedošlo k poškození vybavení tělocvičny. K odkládání pití jsou určeny parapety u oken.
20. Je přísně zakázáno sedat si na topení. Manipulovat s topením je povoleno pouze trenérovi/vedoucímu, který vede cvičební lekci/trénink.
21. Před zahájením cvičební lekce, kroužku apod je přísně zakázáno všem kromě trenérů nebo vedoucích využívat vybavení tělocvičny. Před zahájením vlastního cvičení/tréninku je účastník lekce povinen se zúčastnit rozcvičky.
22. Před vstupem do tělocvičny je uživatel povinen si umýt ruce mýdlem a pitnou vodou, případně si ruce vydesinfikovat desinfekcí.
23. Do tělocvičny je zakázáno vstupovat v mokřém či znečištěném oblečení; zakázán je také vstup v botách ve kterých účastník chodil venku.
24. V tělocvičně je povoleno, v přiměřeném množství, používat magnesium, včetně tekutého.
25. Cvičit v tréninkovém OCR centru je možné pouze v odpovídajícím cvičebním úboru, v čistých sálových botách nebo naboso. V tělocvičně dovoleno cvičit a využívat cvičební pomůcky a překážky bez trička, nicméně vždy s ohledem na hygienu – při cvičení bez trička používejte ručník u cvičebních pomůcek, kde dochází ke kontaktu holého těla s cvičební pomůckou. V tělocvičně a na překážkách je z bezpečnostních důvodů (nebezpečí poranění uklouznutím) zakázáno cvičit v ponožkách! Je povolen při cvičení využívat čisté rukavice na cvičení.
26. Po cvičení po sobě řádně uklidte, použité cvičební pomůcky případně vydesinfikujte, tak aby byly v bezvadném stavu připraveny na použití dalšími uživateli. V případě znečištění koberce tento vyluxujte. Po skončení cvičební lekce řádně vyvětrejte.
27. V tělocvičně je povoleno hrát míčové hry, hry typu lasergame, NERF atp., vždy však takovým způsobem, aby nedošlo k poškození tělocvičny a jejího vybavení.
28. Součástí tělocvičny je sklad cvičebních pomůcek a překážek. **Vstup do skladu je povolen pouze povolaným osobám nebo osobám, kterým je to výslovně povoleno trenérem/vedoucím.** Ve skladu hrozí zvýšené nebezpečí úrazu pádem předmětu z výšky na přítomné osoby!
29. Tento řád je závazný pro všechny osoby vstupující do prostor tělocvičny.



#### Důležitá telefonní čísla:

Odpovědná osoba provozovatele: Roman Kotlín, 605 757 026

Tísňová linka: **112**

Policie ČR: **158**

Hasiči: **150**

Zdravotnická záchraná služba: **155**



**NEBEZPEČÍ  
ÚRAZU**



**CVIČENÍ DĚTÍ DO 15 LET  
POUZE POD DOHLEDEM  
DOSPĚLÉ OSOBY**



**NEBEZPEČÍ  
PÁDU**



**NEBEZPEČÍ  
UKLOUZNUTÍ**