

PROVOZNÍ ŘÁD TĚLOCVIČNY

- O přijetí cvičence do cvičení rozhoduje cvičitel
- Převzetí nezletilých cvičenců do cvičení cvičitelem probíhá v šatně (při cvičení venku u vstupu do sokolovny) 5 minut před určeným začátkem cvičení a končí časem konce cvičení podle rozvrhu tamtéž
- Cvičenci vstupují do tělocvičny a nářadovny na pokyn cvičitele, pod dohledem cvičitele
- Cvičenci s momentálními zdravotními potížemi o nich informují cvičitele před začátkem cvičení, případně bezodkladně po jejich vzniku – cvičitel je oprávněn cvičence nepřevzít do cvičení v případě nepříznivého zdravotního stavu
- Cvičenci jsou povinni nahlásit jakékoliv poranění (i drobné) nebo nevolnost cvičiteli,
- Cvičenci cvičí ve vhodném cvičebním úboru a vhodné obuvi, dlouhé vlasy musí být sepnuty - cvičitel je oprávněn nevhodně oblečeného cvičence nepřipustit ke cvičení
- Cvičenci při cvičení provádějí jen úkony stanovené cvičitelem, dodržují způsoby a postupy cvičení zadané cvičitelem
- Cvičenci se při cvičení chovají tak, aby neohrozili své zdraví ani zdraví ostatních účastníků cvičení
- Při cvičení nesmějí mít cvičenci na sobě hodinky, řetízky, prstýnky, náramky, náušnice a jiné předměty, které by mohly být zdrojem úrazu (pozor na brýle, vyndávací rovnátka). Pokud cvičenec odmítne předměty odložit, nebude připuštěn ke cvičení
- Cvičenci se chovají ukázněně a dbají bezpečnostních pravidel a pokynů cvičitele
- Cvičenci zacházejí šetrně s nářadím, náčiním a zařízením tělocvičny, pokud zjistí závadu, která by mohla ohrozit bezpečnost účastníků cvičení, oznámí ji neprodleně cvičiteli
- Nezletilí cvičenci nesmějí opouštět tělocvičnu bez povolení cvičitele. Cvičiteli hlásí též návrat (např. použití WC)
- Cvičenci nesmějí používat nářadí a náčiní bez pokynu cvičitele a manipulovat s ním bez pokynu cvičitele
- Cvičencům je zakázáno uzlovat a utahovat lana na šplh
- Cvičencům není dovoleno zapínat a vypínat světla v tělocvičně, šatně a nářadovně
- Cvičenci musí udržovat pořádek v tělocvičně, šatně a nářadovně – nářadí a náčiní se uklízí pod odhledem cvičitele na vyhrazené místo
- Cvičenci nesmějí nosit do tělocvičny a používat/konzumovat v tělocvičně žádné jídlo, včetně bonbonů a žvýkaček. Pití je možné pouze v šatně, během cvičení na pokyn cvičitele nebo s jeho souhlasem
- Lékárnička, kniha úrazů a zásady první pomoci jsou umístěny ve skřínce v šatně
- Cvičitel před začátkem každého cvičení zkontroluje:
 - cvičební úbor a obuv cvičenců
 - zda nemají cvičenci nepovolené předměty
 - příslušné nářadí a náčiní
- Při odchodu z tělocvičny cvičitel zavře okna, zhasne a zamkne