

PROVOZNÍ ŘÁD POSILOVNY

1. provádět cvičení na cvičebních zařízeních posilovny smí pouze:
 - osoby starší 12 let
 - osoby, které netrpí žádnou závažnou chorobou, zejména srdeční, oběhovou, ...
 - osoby obeznámené s technikou cvičení na posilovacích zařízeních
2. cvičenci cvičí na cvičebních zařízeních v posilovně na vlastní nebezpečí
3. cvičenci musí užívat cvičební úbor, je zakázáno cvičit na bosu a bez nátělníku
4. cvičenci musí užívat ručník a povrch čalounění po sobě vždy řádně setřít
5. po ukončení cvičení nářadí vždy uložit na své místo, popř. stroje nastavit do základní polohy a závaží na minimální hmotnost
6. při zjištění závady toto neprodleně hlásit obsluze posilovny
7. při cvičení užívat vždy hmotnosti odpovídající výkonostní hranici cvičence
8. při cvičení na hranici výkonostního maxima je cvičenec povinný si zajistit dopomoc dalšího cvičence nebo obsluhy posilovny
9. v prostorách posilovny je zakázán pohyb osob mladších 10 let bez dozoru
10. v prostorách posilovny je zákaz používat žvýkačky při cvičení a jejich lepení na zařízení posilovny
11. při vzniku jakéhokoliv úrazu toto ihned hlásit obsluze posilovny
12. v prostorách posilovny je zákaz kouření a užívání alkoholických nápojů
13. je zakázáno pokládat činky a závaží mimo vyhrazená místa pro toto nářadí
14. při cvičení cvičenci musí zachovávat klid a neobtěžovat ostatní cvičence

Tento provozní řád je závazný pro všechny návštěvníky fitness centra, každý cvičenec před započítím cvičení je povinen se s ním seznámit.

za provozovatele: