



Pravidla posilňovne - povinnosti cvičiaceho

1. Do posilňovne má vstup povolený len študent, ktorý je členom Občianskeho združenia ŠR R7 a vlastní ISIC. Kľúč od posilňovne sa vydáva na vrátnici po odovzdaní preukazu ISIC. Na vrátnici je zošit, kam sa zapíše každý, kto príde po kľúče a tým pádom berie na seba plnú zodpovednosť za vydané kľúče a posilňovňu. Cvičiaci zodpovedný za kľúče ich po cvičení vráti na vrátnicu a zapíše do zošita čas odchodu. V prípade, že v posilňovni niekto ešte cvičí, cvičiaci zodpovedný za kľúče zoberie niekoho preukaz a vymení ho za svoj na vrátnici a zapíše potrebné údaje. V posilňovni je evidenčný zošit, do ktorého sa zapíše každý, kto je v posilňovni, aj kto nie je zodpovedný za kľúče. Ak tam nebude niekto zapísaný v prípade kontroly bude vyzvaný k okamžitému opusteniu posilňovne.
2. Ak cvičenec pri vstupe do posilňovne zistí neporiadok, je jeho povinnosťou uložiť náčinie na pôvodné miesto a v zošite na vrátnici zapísať do poznámky k poslednému/im cvičiacemu/im, upozornenie o zanechaní neporiadku. Ak tak nespraví bude sa považovať za pôvodcu neporiadku. Po docvičení je nutné za sebou zložiť náčinie a uložiť ho na pôvodné miesto na tento účel určené. Posledný cvičiaci po odchode z posilňovne skontroluje poriadok (plastové fľaše, odpadky...), uzatvorenie všetkých okien a uzamknutie dverí. V prípade že zistí že náčinie nie je kompletné, okamžite to nahlási členovi študentskej rady alebo študentskej polície, inak bude niest' plnú hmotnú zodpovednosť za zmiznuté náčinie sám. Ak zistí neporiadok (plastové fľaše, odpadky...), zapíše to v zošite do poznámky k poslednému/im cvičiacemu/im a upraze.
3. Cvičenie je povolené iba v čase od 8:00 do 22:00hod.
4. Odcudzenie resp. trvalé poškodenie majetku ŠR R7 sa nekompromisne trestá nahlásením na políciu a vylúčením zo ŠD R7

Bezpečnosť a dodržiavanie poriadku:

- maximálny počet osôb/cvičiacich v posilňovni je 5!!!
- s inventárom posilňovne zaobchádzať opatrne (ako so svojím majetkom), nie ste jediný kto ho využíva!!!
- do posilňovne vstupovať len v čistých a na to určených prezuvkách (**nie bosý!!!**)
- z hygienických dôvodov pri cvičení na lavičkách používať **uterák**
- každý cvičí na vlastnú zodpovednosť
- cvičiaci musí sám zhodnotiť, či pri danom cviku potrebuje asistenciu
- každú škodu ihneď nahlásiť správcovi posilňovne osobne na izbe č.710 alebo mailom na mendo.spisak@gmail.com
- zariadenie po ukončení cvičenia je nutné uviesť do pôvodného stavu,
- za poriadok po opustení posilňovne zodpovedá posledná osoba zapísaná v zošite na vrátnici
- pred opustením posilňovne prosím skontrolujte, či sú:
 - kotúče a závažia uložené na stojanoch
 - okná zatvorené
 - rádio vypnuté
 - svetlá zhasnuté
- zákaz púšťať (hádzat') závažia na zem a pridávať závažia na všetky stroje, ktoré
- závažie obsahujú

!!!PORUŠENIE ktoréhokoľvek bodu bude hodnotené ako hrubý priestupok voči poriadku posilňovne!!! Pri **PRVOM** porušení bude cvičiaci napomenutý a priestupok bude zaznamenaný. Pri **DRUHOM** porušení pravidiel bude opäť priestupok zaznamenaný, pričom cvičiacemu bude zakázaný vstup do posilňovne a trest bude prejednávaný s vedením Študentskej rady a riaditeľom internátu.

Za dodržiavanie pravidiel Vám ďakujeme.