

Provozní řád posilovny

1. Do posilovny povolen vstup pouze po přezutí.
2. Při cvičení používejte pouze pevnou, uzavřenou a čistou obuv.
3. Cvičte vždy v čistém sportovním oblečení.
4. Dodržujte základy hygieny a ručník si dejte při cvičení pod sebe.
5. Nevnášejte do prostor posilovny sportovní tašky a batohy.
6. Utírejte po sobě pot. Stroje a další náčiní po použití vydesinfikujte.
7. Ručníkem si podložte lavičky a přístroje, abyste je ochránili před potem a nečistotami.
8. Neházejte s činkami na zem a snažte se dělat se závažími co nejmenší hluk.
9. Po ukončení cvičení vraťte činky a další nářadí na jejich místo.
10. Nepoužívejte telefon při cvičení. Dodržujte bezpečnostní opatření.
11. Nepřetěžujte se a poslouchajte své tělo.
12. Nevnášejte do posilovny jídlo nebo pití.
13. Nevstupujte do posilovny v nevhodném oblečení.
14. Nevstupujte do posilovny, pokud jste nemocní nebo pod vlivem alkoholu nebo drog.
15. Ponechání oblečení a jiných věcí v posilovně je zakázáno.

V Brně 20.12.2023

Canoe & Kayak Club LODNÍ SPORTY BRNO
RNDr. Zdeněk Janeček – předseda klubu