

Provozní řád Pod-O-Gym

I. Provozovatel

Provozovatelem Pod-O-Gym je Studentská unie ČVUT, Klub Pod-O-Lee , adresou Zikova 4, Praha 166 00 – IČO 67981224. Poskytovatelem prostor je Správa účelových zařízení ČVUT v Praze (Vaníčková 315/7, Praha 169 00), na základě Smlouvy nájmu nebytových prostor uzavřené dne 4.10.2004 (dále jen „smlouva“). České vysoké učení technické v Praze je vlastníkem areálu v Praze 4, Na Lysině 772/12.

Správce Pod-O-Gym je volen členy klubu Pod-O-Lee a je součástí Představenstva klubu Pod-O-Lee. Správce Pod-O-Gym musí splňovat podmínky uvedené v čl. III. Odst. 2. smlouvy.

Užitečné kontakty

Oficiální stránka Pod-O-Gym: <https://pod.cvut.cz/sluzby/pod-o-gym/>
Kontakty jednotlivých členů týmu Pod-O-Gym: <https://pod.cvut.cz/kontakty/#pod-o-gym>

Komunikace s týmem: gym@pod.cvut.cz
Řešení plateb: platby@pod.cvut.cz
Přístupové karty: karty@pod.cvut.cz

Případné nové informace a aktuality mohou být nalezeny na Oficiální stránce Pod-O-Gym.

II. Všeobecné údaje

Pod-O-Gym je druhá největší tělocvična Studentské unie ČVUT s plochou 340 m². Nachází se v areálu kolejí Podolí ve stejné budově jako sídlí menza Podolí. Vchod do tělocvičny se nachází z pravé strany budovy.

Název posilovny:	Pod-O-Gym
Adresa Pod-O-Gym:	Na Lysině 772/12, 147 00, Praha 4
Provozní doba:	05:00 – 00:00

Telefonní čísla

Záchranná služba:	155
Požární útvar:	150
Policie ČR:	158
Městská policie:	156
Evropská linka:	112

Místnosti a kapacita

Posilovna:	30 osob
Boulder:	5 osob
Telocvična:	v závislosti na druhu provozované činnosti
Sauna:	4 osoby

Další místnosti

Šatny	pánské a dámské (oddělené)
Sociální zařízení:	2x sprcha, 2x toaleta, 2x umyvadlo, 1x výlevka. Pod-O-Gym je napojeno na veřejný vodovod pitné vody a rozvod TUV.

Vytápění, větrání osvětlení

- Vytápění v rámci budovy menzy s regulovanou teplotou 18-22 °C.
- Větrání zabezpečeno automaticky regulovanou vzduchotechnikou.
- Osvětlení zářivkové.

III. Provozní podmínky

- a) Pod-O-Gym je určeno k rekreačnímu sportovnímu vyžití a závodní přípravě, především studentům a zaměstnancům ČVUT (dále jen uživatel).
- b) **Uživatel Pod-O-Gym je řádně zaregistrován v Klubu Pod-O-Lee a je starší 18 let. Registrací do telocvičny Pod-O-Gym se uživatel Pod-O-Gym zavazuje k dodržování podmínek stanovených provozním řádem Pod-O-Gym.**
- c) Po celou dobu cvičení musí být v prostorách Pod-O-Gym přítomni minimálně 2 uživatelé Pod-O-Gym.
- d) Pod-O-Gym je v provozu dle stanoveného časového rozvrhu (**provozní doba**), který musí být bezpodmínečně dodržován.
- e) Příchod i odchod do a z Pod-O-Gym je možný jen s platnou čipovou kartou a to jednotlivě. **Každý uživatel musí použít vlastní čipovou kartu.** Prohlídku Pod-O-Gym lze domluvit u správců Pod-O-Gym.
- f) Vstup do Pod-O-Gym je povolen pouze v čisté, pevné a kvalitní uzavřené obuvi **s nešpinící podrážkou** a ve vhodném, pro cvičení určeném, sportovním oblečení. Pantofle a boty s otevřenou špičkou se nedoporučují. Každý uživatel je povinen pod sebe na strojích dávat ručník. K převlékání a odložení oblečení slouží výhradně šatna. **Odkládání oblečení, sportovních tašek mimo prostor šatny je zakázáno.**
- g) Obuv není vyžadována v prostorách tělocvičny na tatami (měkká podlaha) a v prostorách lifterny na místě kde se provádí daný cvik. Pohyb po tělocvičně je však podmíněn nošením obuvi.
- h) V celém prostoru Pod-O-Gym je zákaz konzumace potravin, kouření, používání otevřeného ohně a používání alkoholických nápojů. **Povoleny jsou pouze nealkoholické nápoje v uzavřených plastových obalech.** Osobám pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek je vstup do prostor Pod-O-Gym zakázán.
- i) Uživatel přítomný v Pod-O-Gym neruší ostatní uživatele při cvičení, je slušný a ohleduplný vůči všem ostatním přítomným uživatelům. Neruší je např. hlasitou hudbou z reproduktorů a na požádání uživatelem nebo správcem Pod-O-Gym jí okamžitě ztlumí. Také neruší hlasitým projevem ostatní uživatele a ani je nijak při cvičení nerozesmívá.
- j) Správci Pod-O-Gym nesou odpovědnost za dodržování pořádku a čistoty v celém prostoru Pod-O-Gym. Úklid je prováděn úklidovou firmou několikrát týdně.
- k) **Všichni uživatelé Pod-O-Gym jsou povinni dbát pokynů správce Pod-O-Gym, zástupců správce, představenstva, předsedy a místopředsedy Klubu Pod-O-Lee.**
- l) Uživatelé jsou odpovědní za dodržování pořádku v celém prostoru Pod-O-Gym, za ochranu majetku a za škody vzniklé porušením provozního řádu a dbání pokynů dodatkových cedulek rozmístěných v Pod-O-Gym. Veškeré zjištěné závady jsou povinni neprodleně osobně nebo e-mailem hlásit některé z odpovědných osob. Jakékoliv úpravy vybavení Pod-O-Gym jsou zakázány.
- m) **Provozovatel ani správci neodpovídají za škodu na vnesených věcech (např. peníze, elektronika, oblečení atd.) uživatelů do Pod-O-Gym.**
- n) Uživatelé v prostorách Pod-O-Gym užívají zařízení na vlastní nebezpečí, přičemž se před užitím přesvědčí, zda veškeré zařízení nevykazuje závady bránící bezpečnému užívání a v případě zjištění závady jsou tuto závadu povinni ohlásit správci Pod-O-Gym nebo zapsat do knihy závad přítomné ve vstupní místnosti.
- o) Uživatelé užívají Pod-O-Gym a její části pouze k účelům, ke kterým jsou určeny a dodržují v jejich prostorách všechny zásady bezpečnosti, hygieny a požární ochrany.

- p) Uživatelé jsou povinni před opuštěním místnosti zavřít okna, zhasnout světla, vypnout veškerá elektrická zařízení. **Před odchodem z prostor Pod-O-Gym jsou povinni zkontrolovat výše uvedené ve všech místnostech, jsou-li v Pod-O-Gym poslední, musí se řádně odlogovat a uzavřít Pod-O-Gym.**
- q) Kontrola, promazání a čištění přístrojů dle požadavků výrobce 1x ročně a průběžně dle potřeby.
- r) Uživatel si může po dobu své přítomnosti v prostorách Pod-O-Gym zapůjčit maximálně jednu skříňku pro uzamčení svých věcí. **Za takto uložené věci provozovatel ani správci Pod-O-Gym neručí.** Před použitím je třeba zkontrolovat čistotu a funkčnosti skřínky. V případě, že je skříňka znečištěná nebo nefunkční, má uživatel povinnost zjištěný stav zapsat do knihy závad nebo **nahlásit na email gym@pod.cvut.cz.** Při odchodu z Pod-O-Gym má uživatel povinnost zanechat skříňku čistou, prázdnou a nepoškozenou a musí vrátit klíč od skřínky zpět na původní místo na věšáku pro klíče. (číselně označeno).
- s) Po otevření oken je uživatel povinný okna zavřít. To platí i také pokud je v tělocvičně sám nebo poslední a po něm už nikdo do Pod-O-Gym nepřišel.
- t) **Po 22:00 večerní (začátek doby nočního klidu) a před 6:00 hodinou ranní (konec doby nočního klidu) se zakazuje jakýkoliv poslech hudby v Pod-O-Gym. V tuto dobu jsou povolena pouze sluchátka.**

IV. Pravidla chování v posilovně

- a) Jako posilovnu chápeme v Pod-O-Gym tři místnosti a to tzv. **nohárnu** (posilovací místnost se stroji převážně pro posilování spodní poloviny těla), **klasickou posilovnu** (posilovací místnost se stroji převážně pro posilování vrchní poloviny těla) a **lifternu** (posilovací místnost bez strojů určenou převážně pro cvičení celotělových velkých cviků s velkou osou, gumovými kotouči a vzpěračských cviků případně jejich derivací).
- b) Činky, osy činek a další kovové předměty se nesmí odkládat na koženkový potah laviček a posilovacích strojů. Na koženku je zakázáno stoupat v obuvi.
- c) Při cvičení je nutné používat ručník. Chrání se tak koženkový povrch laviček a posilovacích strojů před agresivním působením potu a napomáhá to dodržovat zásady hygieny. **Uživatel po cvičení ručníkem musí lavičku utřít.**
- d) U cviků, které to vyžadují (bench-press, tlaky s osou za hlavu, případně i dřepy pokud nejsme v posilovací kleci nebo nevíme jak se bezpečně zbavit osy v posilovací kleci), je potřebné být vždy jištěn jiným uživatelem přítomným v Pod-O-Gym.
- e) Činky není možné házet na podlahu v tělocvičně je nutné je na podlahu odkládat takovým způsobem, aby nedošlo k poškození podlahy nebo činek samotných. **Odhadování činek je možné provádět jenom v lifterně u cviků jako je dřep prováděný v posilovací kleci na to určené. To samé platí pro olympijské vzpěračských cviky a jejich derivace, osy takových cviků smíme házet pouze za použití tlumících bloků na to určených a to pouze s gumovými bumper kotouči, které jsou k tomu určené. Odhadování jednoručních činek v jakékoliv části Pod-O-Gym na podlahu je zakázáno. Odhadování osy na podlahu u mrtvého tahu je také zakázáno a to i v lifterně.**
- f) **Po ukončení cvičení je nutné uvést stanoviště do výchozího stavu.** Vše je nutno uložit na místa k tomu určená. Je povoleno přenášet osy mezi místnostmi (kromě IVANKO osy používané výhradně v hlavní místnosti). Uživatel je po skončení cvičení povinen vrátit osu zpět na její původní místo. (rozmístění os je vyznačeno doplňkovými tabulkami).

- g) Je zakázáno cvičení s činkami bez použití gumové podložky pro ochranu podlahy v případě, že jednoruční činka nedopatřením spadne na zem.

V. Pravidla chování na boulderové stěně

- a) Lezení na stěně je možné pouze ve vhodné obuvi (lezečky, případně jiná pevná čistá obuv).
- b) Úpravy chytů jsou oprávněny provádět pouze odpovědné osoby.
- c) Je zakázáno jakékoliv chytání se osvětlení a ventilačních vstupů.
- d) Je zakázáno odkládat na povrch žíněnek ostré či jinak nebezpečné předměty.

VI. Pravidla chování v tělocvičně

- a) Při kontaktním provozování úpolových sportů a bojových umění je cvičenec povinen používat ochranné pomůcky a především je povinen cvičit tak, aby nezpůsobil zúčastněným osobám zranění a aby nedošlo k poškození vybavení.
- b) Je zakázáno odkládat na povrch tatami (měkká podlaha) ostré či jinak nebezpečné předměty.
- c) Na tatami je zakázáno vstupovat v obuvi.
- d) Mezi 22:00 hodinou večerní a před 6:00 hodinou ranní je zakázáno používání boxovacích pytlů a posilovacích lan připevněných na stěnu tělocvičny.

VII. Pravidla chování v Kardio místnosti

- a) Kardio místnost je místnost mezi klasickou posilovnou a nohárnou jsou v ní uloženy rotopedy, běhací pás a veslovací posilovací stroj. Před každým cvičením je nutno stroj zkontrolovat a případné závady hlásit správcům Pod-O-Gym.
- b) Po ukončení cvičení je nutno vypnout televizi a stroje a uložit ovladače na určená místa na stěně.

VIII. Pravidla chování v sauně

- a) Provoz sauny je upraven vlastním provozním řádem a vysvětlením její funkcí, který je k dispozici na vstupních dveřích sauny. Je také dostupný na našich oficiálních stránkách: <https://pod.cvut.cz/sluzby/pod-o-gym/> v sekci "Sauna".
- b) Každý uživatel sauny se musí s provozním řádem sauny seznámit a plně ho respektovat.
- c) Sauna není určena pro osoby se zdravotními potížemi či chorobami – srdce, astma atd.
- d) Každý uživatel se musí před vstupem do sauny poradit o její vhodnosti se svým lékařem.
- e) **Saunu není možné používat samostatně. Vyžaduje se, aby byli v sauně přinejmenším 2 uživatelé.**
- f) **Při nalezení problému např. poškození, je nutno tento problém nahlásit e-mailem správci Pod-O-Gym hned na začátku vašeho rezervovaného času.**

- g) **Po skončení saunování je nutno pečlivě očistit všechny povrchy, na kterých jste seděli, ubrousky a přiloženým čistícím prostředkem, uloženým na pravé straně vedle hlavních dveří.**
- h) **Podlahu sauny je po použití sauny nutno vytřít mopem. Mop pak položit na suché místo, aby uschl.**

IX. Pravidla chování v šatně a sociálních zařízeních

- a) V šatně se uživatel chová ohleduplně. Svoje věci si odkládá tak, aby zbytečně nezabíral místo ostatním členům využívajícím šatnu.
- b) V sociálním zařízení se uživatel chová ohleduplně. Uchovává jej v čistotě a nepoškozuje.

X. První pomoc a hygiena

- a) Pro potřeby první pomoci je v prostoru vstupní místnosti lékárnička. Ta je vybavena dle platných předpisů a v souladu s poskytovanými službami.
- b) Úrazy uživatelů, stejně jako údaje o použití a spotřebě léků, jsou zaznamenávány do deníku, který je v lékárničce.
- c) Provozovatel Pod-O-Gym odpovídá za to, že jsou v pravidelných intervalech prováděny úklidové a dezinfekční práce.
- d) Každý uživatel musí mít s sebou v Pod-O-Gym – čisté přezůvky, ručník a čisté, ke sportu určené oblečení.
- e) Každý uživatel je povinen před opuštěním stanoviště, kde cvičil, zkontrolovat dodržení zásad pořádku a čistoty.

XI. Odpovědnost za provoz Pod-O-Gym

- a) Za zařízení Pod-O-Gym, za jeho provoz a dodržování provozního řádu odpovídá správce Pod-O-Gym klubu Pod-O-Lee.

XII. Závěrečná ustanovení a tresty

- a) **V případě porušení provozního řádu nebo doplňkových provozních řádů a informací daného stanoviště bude uživateli zakázán nebo omezen vstup do zařízení Pod-O-Gym. Toto zamezení přístupu do prostor Pod-O-Gym stanovuje a dále upravuje správce Pod-O-Gym.**
- b) **Za vpuštění neregistrované osoby do Pod-O-Gym je odebráno členství v Pod-O-Gym a permanentně zakázán přístup do prostor Pod-O-Gym.**
- c) **Za porušení provozního řádu v jakémkoliv bodě je možno okamžitě odebrat členství v Pod-O-Gym a permanentně zakázat přístup do prostor Pod-O-Gym. Minimální trest pro porušení provozního řádu je měsíční omezení přístupu do Pod-O-Gym. Dvě a více**

takovýchto porušení mohou být důvodem pro permanentní odebrání přístupu do Pod-O-Gym.

- d) Pod-O-Gym je dostupné pouze členům Klubu Pod-O-Lee v rámci členského poplatku s přístupem do Pod-O-Gym. Pro vstup je tedy nutno zaplatit Základní členství i zaplatit přístup do Pod-O-Gym.
- e) Každý uživatel Pod-O-Gym je povinen dodržovat tento provozní řád.
- f) Tento provozní řád nabývá platnosti okamžitě po jeho zveřejnění oficiálních stránkách Pod-O-Gym.