

# Provozní řád Pod-O-Gym



**POD-O-LEE**

## Provozní řád Pod-O-Gym klubu Pod-O-Lee

### Část I

#### Provozovatel

Provozovatelem Pod-O-Gym je Studentská unie ČVUT, Klub Pod-O-Lee, adresou Na Lysině 772/12, 147 00 Praha 4-Podolí. Poskytovatelem prostor je Správa účelových zařízení ČVUT v Praze (Vaníčkova 315/7, Praha 169 00), na základě Smlouvy nájmu nebytových prostor uzavřené dne 5.9.2018 (dále jen „smlouva“).

Správce Pod-O-Gym je volen členy klubu Pod-O-Lee a je součástí Představenstva klubu Pod-O-Lee.

#### Užitečné kontakty

Oficiální stránka Pod-O-Gym



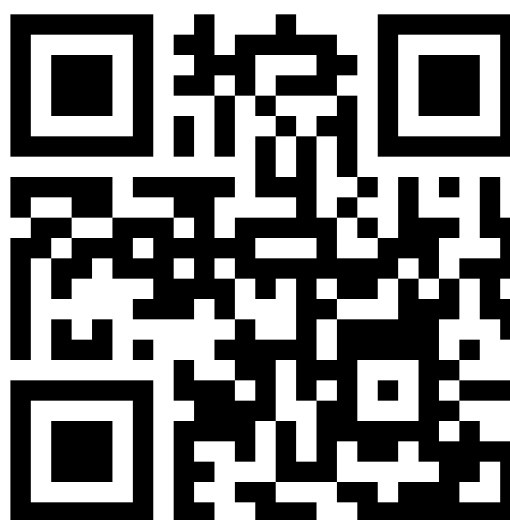
Kontakty na správce Pod-O-Gym



Návod, jak zaplatit členský příspěvek



Rezervační systém Olymp



## Část II

### Všeobecné údaje

Pod-O-Gym je místnost určená především k cvičení a posilování. Nachází se v areálu kolejí Podolí ve stejné budově jako sídlí Lukostřelba (ÚTVS ČVUT), bývalá menza Podolí. Vchod do tělocvičny se nachází z pravé strany budovy.

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.

Název místnosti: Pod-O-Gym

Provozní doba bez omezení: 7:00 - 22:00

Provozní doba s platným nočním klidem: 5:00 - 23:00

### Telefonní čísla:

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

### Místnost a kapacita

Kapacita:

Posilovna: 30 osob

Boulder: 5 osob

Tělocvična: v závislosti na druhu provozované činnosti

Sauna: 2 - 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.
- Větrání je zabezpečeno automaticky regulovanou vzduchotechnikou.
- Osvětlení je zářivkové.

## Část III

### Provozní řád Pod-O-Gym

1. Vstup do Pod-O-Gym klubu Pod-O-Lee Studentské unie ČVUT (dále jen místnost) **je umožněn pouze členům klubu Pod-O-Lee, kteří mají platné členství základní a rozšířené členství Pod-O-Gym nebo je jim tento příspěvek odpuštěn Představenstvem klubu Pod-O-Lee (dále jen Představenstvo) a mají přidanou vlastní čipovou kartu do informačního systému klubu Pod-O-Lee.** Popis, jak se stát členem a návod na platbu členských příspěvků naleznete na internetové adrese zde: <https://podolee.cz/platby/>.
2. Osoba, jež má zaplacený členský příspěvek a využívá možnosti Pod-O-Gym, je nazývána uživatelem Pod-O-Gym (dále jen "uživatel") a vstupem do místnosti souhlasí s Provozním řádem a zavazuje se jej dodržovat.
3. Ke vstupu do místnosti slouží kartový systém. Každý uživatel místnosti se musí při příchodu do místnosti přihlásit svou kartou na čtečce karet. Poslední vstupující uživatel je povinen zavřít za sebou vstupní dveře s čtečkou. Tedy počet uživatelů v místnosti musí být shodný s počtem přihlášených karet. Vstupní karta je nepřenositelná, tj. slouží ke vstupu do místnosti pouze vlastníkovu karty.
4. **Do místnosti je přísně zakázáno přivádět návštěvy, které nejsou členy klubu a nemají aktivní členství, bez souhlasu Představenstva klubu Pod-O-Lee.**
5. Uživatel je povinen dodržovat pořádek v místnosti, zejména v době nočního klidu (která je stanovena na dobu 22:00 - 7:00), a to tak, aby nebyli rušeni ostatní. Je zakázáno přemísťování a vynášení nábytku v místnosti bez souhlasu správce místnosti či jeho zástupce nebo Představenstva klubu Pod-O-Lee. K vybavení místnosti je uživatel povinen se chovat ohleduplně a zacházet s ním způsobem, který ho nepoškodí.
6. V místnosti je zakázáno kouřit, konzumovat alkohol, brát drogy nebo vstupovat v obuvi zanechávající jakékoliv nečistoty. Je povolena konzumace a vnášení nápojů a potravin, které splňují následující podmínky:
  - a. Všechny nápoje musejí být v jakémkoliv nepropustném balení s uzavíratelným víčkem, které jsou hned po napití uzavírány.
  - b. Všechny potraviny musí být v uzavíratelných obalech. (V případě bezobalových potravin je nutné je přinést v nějakém nepropustném uzavíratelném balení.)
  - c. Potraviny ani nápoje neobsahují návykové a psychotropní látky.
  - d. Veškeré obaly od potravin a nápojů je uživatel povinen při odchodu odnést mimo prostory místnosti.
7. Uživatel je povinen udržovat čistotu na podlaze a na ostatním vybavení místnosti. V případě, že uživatel poškodí vybavení místnosti nebo místnost samou, je nutné to okamžitě řešit se správcem místnosti, nebo je-li to možné, pokusit se zamezit rozšíření problému a hned poté ho neprodleně ohlásit správci místnosti. V případě nálezu poškození vybavení místnosti nebo místnost samotné je uživatel povinen jej neprodleně nahlásit správci místnosti nebo jeho zástupci.
8. Při odchodu je uživatel povinen zkontrolovat stav prostoru, kterého využíval do té doby, a vrátit jej do původního stavu a uklidit. V případě, že je posledním uživatelem v místnosti, je povinen vrátit místnost do původního stavu, tj. zavřít okna, zhasnout, zkontrolovat a uklidit zbytek místnosti, pokud je to potřeba. Při odchodu je nutné, aby se každý uživatel odhlásil svou vlastní kartou, kterou přišel do místnosti, a zavřel za sebou dveře.

9. Je zakázáno jakkoliv manipulovat s elektroinstalací.
10. Uživatel neruší ostatní např. hlasitou hudbou z reproduktorů a na požádání uživatelem nebo správcem Pod-O-Gym ji okamžitě ztlumí. **V případě, že jednání dané osoby někoho jiného vyrušuje a na požádání neukončí tuto činnost, může být osoba provádějící tuto činnost potrestána za porušení pravidel!**
11. V místnosti jsou k dispozici datové zásuvky a bezdrátová síť Wi-Fi, při jejichž použití se uživatel musí řídit pravidly používání akademické sítě a také IP Pravidla používání počítačové sítě klubu SU Pod-O-Lee.
12. V odůvodněných případech může Představenstvo udělit jednorázovou výjimku z těchto pravidel.
13. Uživatelé Pod-O-Gym musí dbát na pokyny správce místnosti, jeho zástupce nebo Představenstva. **V případě neuposlechnutí nebo nereagování na toto pravidlo se jedná o porušení pravidel místnosti!**
14. **Jakékoliv porušení Provozního řádu bude trestáno dle níže uvedených restriktivních opatření, případně pravidel klubu Pod-O-Lee nebo dle platných zákonů ČR.**
15. Vstupem do místnosti všichni návštěvníci souhlasí s pořizováním videozáznamu, který může být použitý v případě porušení některého z pravidel. Nakládání s kamerovými záznamy je upraveno v IP Kamerový systém.
16. Správci ani Klub Pod-O-Lee neodpovídají za škodu na vnesených věcech (např. peníze, elektronika, oblečení atd.) uživatelů místnosti.
17. Uživatelé místnosti užívají zařízení v místnosti 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 místnosti nebo jeho zástupci.
18. Správce Pod-O-Gym nese odpovědnost za provoz prostor a dodržování řádu Pod-O-Gym.
19. V případě, že uživatel nalezne věc patřící jinému uživateli, je povinen přinést danou věc správci Pod-O-Gym nebo zástupci správce.

## Část IV

### Pravidla chování v posilovně

1. 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).
2. Činky, osy činek a další kovové předměty se nesmí odkládat na koženkový potah laviček a posilovacích strojů. Na koženku je zakázáno stoupat v obuvi.
3. 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 za použití desinfekce.**
4. 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.
5. Činky není možné házet na podlahu v tělocvičně. Je nutné činky na podlahu odkládat takovým způsobem, aby nedošlo k poškození podlahy nebo činek samotných. Odhazování činek je možné provádět jenom v lifterně u cviků jako je dřep prováděný v posilovací kleci na to určené. To samé platí pro vzpěračské cviky a jejich derivace, osy u těchto cviků lze odhazovat pouze za použití tlumících bloků na to určených a to pouze s

gumovými bumper kotouči, které jsou k tomu určené. Odhazování jednoručních činek v jakékoliv části Pod-O-Gym na podlahu je zakázáno. Odhazování osy na podlahu u mrtvého tahu je také zakázáno a to i v lifterně.

6. 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).
7. Je zakázáno házení s jednoručními činkami při cvičení. Bez ohledu na váhu je činky nutno pokládat na podlahu opatrně, jinak může dojít k jejímu poškození. To platí i pokud používáte gumové podložky při cvičení nebo cvičíte na gumové podlaze.

## Část V

### Pravidla chování na boulderové stěně

1. Každý návštěvník boulderové stěny (dále jen "návštěvník") bere na vědomí, že provozuje lezení a veškerou další sportovní činnost na vlastní nebezpečí.
2. Návštěvník má na stěně možnost si půjčit bezpečné sportovní vybavení výrobcem určené k lezení.
3. Pokud právě nelezete, nezdržujte se v dopadišti pod lezoucím návštěvníkem. Záchrana či přidržování lezce je povolena.
4. K lezení používejte pouze chyty a struktury. Je zakázáno lézt mimo místa k tomu určená.
5. Lezení na stěně je možné pouze ve vhodné obuvi (lezečky, případně jiná pevná čistá obuv).
6. Úpravy chytů jsou oprávněny provádět pouze správce a osoby pověřené správcem.
7. Je zakázáno jakékoliv chytání se osvětlení a ventilačních vstupů.
8. Je zakázáno odkládat na povrch žíněnek ostré či jinak nebezpečné předměty.

## Část VI

### Pravidla chování v tělocvičně

1. 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.
2. Je zakázáno odkládat na povrch tatami (měkká podlaha) ostré či jinak nebezpečné předměty.
3. Na tatami je zakázáno vstupovat v obuvi.
4. Mezi 22:00 hodinou večerní a před 7:00 hodinou ranní je zakázáno používání boxovacích pytlů a posilovacích lan připevněných na stěnu tělocvičny.
5. Wall ball (dřep s hodem míčem o zeď) je povolen pouze v prostoru mezi dřevěnými žebřinami a dveřmi od masérny a to do pouze do takové výšky, která bezprostředně nezaviní poškození vzduchotechniky.

## Část VII

### Pravidla chování v kardio místnosti

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

## Část VIII

### Pravidla chování v sauně

1. Provoz sauny je upraven vlastním provozním řádem a vysvětlením její funkcí, který je k dispozici na vstupních dveřích sauny. Je také dostupný na webových stránkách POD.
2. Každý uživatel sauny se musí s provozním řádem sauny seznámit a plně ho respektovat.
3. Sauna není určena pro osoby se zdravotními potížemi či chorobami – srdce, astma atd. Každý uživatel se musí před vstupem do sauny poradit o její vhodnosti pro uživatele se svým lékařem.
4. Saunu není možné používat samostatně. Vyžaduje se, aby byli v sauně přinejmenším 2 uživatelé.
5. Při nalezení problému např. poškození, je nutno tento problém nahlásit e-mailem správci Pod-O-Gym hned na začátku vašeho rezervovaného času.
6. Po skončení saunování je nutno pečlivě očistit všechny povrchy, na kterých jste seděli, ubrousky a přiloženým čisticím prostředkem, uloženým na pravé straně vedle hlavních dveří.
7. Podlahu sauny je po použití sauny nutno vytřít mopem. Mop pak položit na suché místo, aby uschl.

## Část IX

### Pravidla chování v šatně a sociálních zařízeních

1. V šatně se uživatel chová ohleduplně. Svoje věci si odkládá tak, aby zbytečně nezabíral místo ostatním členům využívajícím šatnu.
2. V sociálním zařízení se uživatel chová ohleduplně. Uchovává jej v čistotě a nepoškozuje.
3. Šatní skříňky jsou určeny pouze k jednorázovému využití, není možné v nich věci ukládat dlouhodobě. Při odchodu z Pod-O-Gym má uživatel povinnost zanechat skříňku čistou, prázdnou a nepoškozenou a musí vrátit klíč od skříňky zpět na původní místo na věšáku pro klíče. (háčky jsou číselně označeny).

## Část X

### První pomoc a hygiena

1. Pro potřeby první pomoci je v prostoru vstupní místnosti lékárnička. Ta je vybavena dle platných předpisů a v souladu s poskytovanými službami.
2. Úrazy uživatelů, stejně jako údaje o použití a spotřebě léků, jsou zaznamenávány do deníku, který je v lékárničce.
3. Provozovatel Pod-O-Gym odpovídá za to, že jsou v pravidelných intervalech prováděny úklidové a dezinfekční práce.

4. Každý uživatel musí mít s sebou v Pod-O-Gym – čisté přezůvky, ručník a čisté, ke sportu určené oblečení.
5. Každý uživatel je povinen před opuštěním stanoviště, kde cvičil, zkontrolovat dodržení zásad pořádku a čistoty.

## Část XI

### Restriktivní opatření za porušení řádu

1. Restriktivní opatření jsou definována v IP Pravidla pro udělování trestů za porušení předpisů (BANů), který je Provoznímu řádu nadřazen.
2. Za porušení jakéhokoliv bodu z části III, se zavádí následující možné sankce podle jejich závažnosti (každý prohrěšek bude souzen individuálně):
  - a. upozornění e-mailem s termínem nápravy,
  - b. alternativní trest po dohodě se správcem Pod-O-Gym nebo Představenstvem klubu Pod-O-Lee,
  - c. zablokování služby na určitou dobu, tj. udělení BANu Pod-O-Lee, a tím zabránění přístupu do Pod-O-Gym tj. udělení BANu,
  - d. zablokování služby natrvalo, tj. udělení PERMABANu, a tím zabránění přístupu do Pod-O-Gym,
  - e. řešení se zaměstnanci koleje Podolí,
  - f. postih disciplinárními komisemi fakult ČVUT,
  - g. předání k řešení Policii ČR,
  - h. vymáhání finančního odškodnění klubu Pod-O-Lee za způsobenou škodu uživatelem v Pod-O-Gym.
3. O postihu od části 11 bodu 2 podbodu d dále rozhoduje Správce Pod-O-Gym po konzultaci s Představenstvem klubu Pod-O-Lee.
4. Specifické případy pro Pod-O-Gym:
  - 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.



## Část XII

### Závěrečná ustanovení

1. Za zařízení Pod-O-Gym, za jeho provoz a dodržování provozního řádu odpovídá správce Pod-O-Gym.
2. Každý uživatel Pod-O-Gym je povinen dodržovat tento provozní řád. Uživatel svou první návštěvou potvrzuje, že se s tímto provozním řádem seznámil.
3. Tento provozní řád nabývá platnosti okamžitě po jeho zveřejnění na webových stránkách POD.

.....

Kateřina Pilná

Předseda kolejiního klubu Pod-O-Lee

.....

Petr Huu Pham

Správce Pod-O-Gym

.....

Jana Kosturská

Vedoucí odboru účelových zařízení