



Doplňující provozní řád - FIT CENTRUM MACHINA

Kolejní 2905/2, Královo Pole, 61200 Brno

1. Doplnující provozní řád Fit centra Machina obsahuje souhrn pokynů, které upravují organizaci a provoz objektu, dodržování bezpečnosti a pořádku. Doplnující provozní řád doplňuje nařízení Provozního řádu sportovišť VUT a je závazný pro všechny osoby dislokované ve vnitřních prostorách objektu a pro všechny osoby, které se v tomto prostoru pohybují.
2. **Fit centrum Machina (FCM) Kolejní 2 zahrnuje:**
 - cvičební sál – učebnu s palubovkou (GS)
 - cvičební sál – učebnu pro bojová umění s tatami (BU)
 - kondiční posilovnu (KP)
 - cvičební sály - učebny indoorcyclingu, indoor rowingu, TRX a H.E.A.T. programu
 - učebny a sály pro teoretickou výuku (1x učebna, 1x víceúčelový sál)
 - šatny se sociálním zázemím (4 x)
 - kanceláře
 - sklady a šatny pro zaměstnance
 - technické zázemí
3. **Pokyny pro užívání sportovního areálu Fit centrum Machina:**
 - Studenti i nájemci vstupují do sportovního areálu určeným vchodem a přes recepci a řídí se pokyny zaměstnanců správy tělovýchovných zařízení TPO CESA, učitelů a trenérů. V prostorách za recepcí (za čistící zónou) se lze pohybovat vždy až po přezutí do čisté sportovní obuvi.
 - K uložení venkovní obuvi slouží volně přístupné botníky nebo skříňky na klíč/číselné kódy; teoretické učebny jsou vybaveny věšáky na kabáty a bundy.
 - Cvičenci vstupují do cvičebních sálů až v doprovodu učitele nebo trenéra, manipulace s náčiním a pomůckami probíhá vždy pod dohledem a podle pokynů vyučujícího/trenéra. Je zakázáno cvičení 1 osoby ve všech sportovních sálech FCM bez odborného dozoru.
 - Uživatelé sportovního povrchu – sportovci, trenéři i doprovod musí používat vhodnou sportovní obuv (sálová obuv bez otěru, návleky). Na vnitřní sportovní povrchy ve FCM je zakázáno vstupovat ve znečištěné obuvi (bláto, škvára, tráva, kamínky a jiné nečistoty) nebo v obuvi s podpatky.
 - Manipulaci se stroji (posilovna, specializované učebny) mohou provádět jen pověřené osoby.
 - Pro pitný režim sportovců na sportovištích je dovolena pouze čistá voda. Pro odkládání plastových lahví na vodu je zpravidla ve cvičebních sálech vymezen prostor – stůl, police. Je zakázáno vnášet do areálu skleněné lahve !
 - Vjezd na povrchy sportovních sálů je povolen pouze technice k tomu určené (úklidový stroj, vozíky na materiál).
 - Montáž a demontáž veškerého příslušenství ve všech prostorách FCM včetně obsluhy ozvučení, audiotechniky a osvětlení smí provádět pouze osoby pověřené a proškolené k této činnosti.
 - Pravidelné větrání sportovních sálů probíhá v součinnosti vyučujícího/trenéra a služby na recepci.
 - Lékárnička k poskytnutí první pomoci je umístěna na recepci FCM. V případě úrazu poskytne prostředky pro nezbytné ošetření recepce FCM. Pokud se bude jednat o vážný úraz, zavolá vyučující / trenér záchrannou službu. Defibrilátor je umístěn na označeném místě, je zakázáno jeho zneužití.
 - V případě požáru či havárie všichni přítomní neprodleně opustí prostory FCM hlavním vchodem a bočními únikovými cestami. Osoba, která zpozoruje požár vyhlásí požární poplach a k uhašení požáru použije hasící přístroje, které jsou umístěné na únikových cestách.

4. Pokyny pro bezpečné a zdravotně nezávadné cvičení ve FCM / POSILOVNA:

- Nezkoušení cvičenci využívají odborného vedení učitelem nebo trenérem.
- Cvičenci při cvičení na posilovacích strojích i na podložce pod sebe vždy podkládají ručník.
- V případě zapomenutí ručníku je možné si za poplatek vypůjčit ručník na recepci.
- Ke cvičení na jednotlivých stanovištích se používají pouze na stojanech připravená závaží, osy a uzávěry. Je zakázáno jakékoliv přemisťování náradí a náčiní.
- Jednotlivé cviky se provádějí technicky správně a vždy s dopomocí – asistencí (cvičení ve dvojicích)!
- Při cvičení se smí používat sypané magnézium pouze tak, aby byla minimalizována jeho prašnost a vždy se souhlasem služby (učitel, trenér).
- Před cvičením v kardiozóně si každý cvičenec zkontroluje správné nastavení trenažérů a dotažení všech aretačních šroubů; po ukončení cvičení v kardiozóně každý cvičenec ošetří dezinfekčním roztokem a papírovou utěrkou sedátka a madla a uvolní všechny aretační šrouby.
- Po ukončení cvičení na stanovišti v posilovně každý cvičenec uloží všechny používané kotouče a závaží na k tomu určené místo.
- Je zakázáno cvičení v pantoflích nebo na bosu.
- Je zakázáno používání mobilů a cvičení s reprodukovanou hudbou se sluchátky na uších.
- Pro odkládání batohů je v posilovně vymezen prostor.

5. Pokyny pro bezpečné a zdravotně nezávadné cvičení FCM / CVIČEBNÍ SÁLY S PALUBOVNOU A TATAMI:

- Na tatami není dovolen vstup v jakékoliv obuvi, cvičí se v ponožkách nebo bosky.
- Na palubovce je povolen pohyb pouze ve cvičební obuv (platí i pro výuku tance; cvičení jógy je bez obuvi).
- Cvičenci při cvičení na podložkách používají ručník (lze za úplaty zapůjčit na recepci).

6. Pokyny pro bezpečné a zdravotně nezávadné cvičení FCM / UČEBNY PRO INDOORCYCLING, H.E.A.T., TRX a IR:

- Cvičenci vstupují do cvičebního sálu až za přítomnosti vyučujícího (lektora) a na jeho pokyn a pod jeho vedením nastavují tranažér/závěs a zahajují prestrečink.
- Povinností cvičence je před každou hodinou nebo i v jejím průběhu nahlásit zjištěnou závadu trenažéru/závěsu a jakékoliv zdravotní potíže.
- Základní vybavení pro indoorcycling jsou cyklistické kalhoty s antibakteriální vložkou, čisté a z venku nezablácené cyklistické tretry nebo tenisky s pevnou podrážkou a volným kotníkem, lehké tričko, ručník a bidon.
- Základní vybavení pro H.E.A.T. jsou elastické kalhoty (krátké nebo ¾), lehké tričko, čisté a z venku nezablácené tenisky s pevnou podrážkou a volným kotníkem, které umožňují odvinutí chodidla, menší ručník a plastová láhev na vodu.
- Základní vybavení pro IR jsou elastické krátké kalhoty nebo trenky, čisté a z venku nezablácené tenisky s pevnou podrážkou a volným kotníkem, lehké tričko, ručník a láhev na vodu.
- Je zakázáno cvičit na nefunkčních trenažérech/závěsech !!!
- Po ukončení lekce je každý cvičenec povinen uvolnit na trenažérech aretační šrouby, povolit regulátory zátěže, vynulovat displeje, vrátit do původního stavu závěsy a dezinfekčním roztokem očistit řídítka, madla, sedla a sedátka, rámy trenažérů a popřípadě dosucha vytřít mopem pot na podlaze.

7. Pokyny pro užívání FCM / UČEBNY a VÍCEÚČELOVÝ SÁL:

- Vstup studentů do učebny/víceúčelového sálu jen za přítomnosti vyučujícího nebo pověřené osoby.
- Zákaz vnášení a konzumace jídel v učebně a víceúčelovém sálu před i během výuky.
- Studenti mají zákaz manipulace s veškerou audiovizuální technikou a napojování vlastních médií.

V Brně dne: 30.4.2025

RNDr. Hana Lepková, ředitelka CESA

