

PROVOZNÍ ŘÁD FITNESS CENTRA

Tento provozní řád slouží k zajištění pořádku, bezpečnosti a ochrany uživatelů a návštěvníků FITNESS CENTRA (posilovna, cardio zóna, aerobický sál). Všichni návštěvníci fitness centra jsou povinni seznámit se s provozním řádem, řídit se jím a dodržovat. Vstupem do prostor fitness centra za účelem využití nabízených služeb návštěvník potvrzuje, že akceptuje provozní řád.

I. IDENTIFIKAČNÍ ÚDAJE:

Provozovatel a majitel provozovny:

Kamil Gondek
Plešivec 383
381 01 Český Krumlov

Správce fitness centra:

Matěj Švec

Název a sídlo fitness centra:

KrumloveGym
Urbinská 139
381 01 Český Krumlov

tel.:+420 702 057 480

e-mail: krumlovegym@seznam.cz

web: www.krumlovegym.com

IČ: 14297183

Odpovědná osoba:

Matěj Švec

Provozní doba:

Po – Pá 06.30 – 21.00 hod., So – Ne 08.00 – 21.00h

V době svátků je otevřeno dle rozvrhu. Pokud je změněna pracovní doba, je to včas oznámeno na recepci a webových stránkách zařízení. Objednat se na cvičební hodinu nebo jinou aktivitu, můžete na našich internetových stránkách www.krumlovegym.com (online rezervace).

II. POPIS A SPECIFIKACE SLUŽEB:

Druh posilovacích strojů v posilovně a strojů v cardio zóně:

- Leg press
- Předkopávání profi
- Zakopávání vleže profi
- Hra
- Kladka záda široká
- Kladka záda úzká
- Kladka triceps
- Kladka protisměrná
- Spojovací jekl s hrazdami pro 2 věže
- 4- Věž profi speciál
- Přítahy s opěrkou s dopomocí
- Kladka protisměrná

Počet posilovacích strojů v posilovně:

14 strojů

Název výrobce:

Posilovací stroje značky Grünsport, cardio stroje od značky HouseFit

Rok výroby:

2022

Způsob údržby (četnost technických kontrol, způsob a četnost čištění a dezinfekce):

Revize, promazání, kontrola a čištění posilovacích strojů a strojů v cardio zóně je prováděno dle požadavků výrobce 1 x týdně nebo dle potřeby. Dezinfekce je prováděna každý den.

Počet zaměstnanců:

2 zaměstnanci

Kapacita:

15 osob

Vytápění:

Vytápění FITNESS CENTRA je prováděno topným zařízením s regulovanou teplotou.

Větrání:

Výklopná okna, vzduchotechnika s předehřívanou i chladící klimatizací.

Osvětlení:

Denní a umělé (zářivkové).

III. VŠEOBECNÉ ÚDAJE:

Místnosti sportovního zařízení:

- fitness centrum
- cardio zóna
- vstupní hala, recepce (bar s obsluhou)
- šatna ženy, sprchy, WC
- šatna muži, sprchy, WC
- posilovna
- AE sál
- strojovna
- sklad
- technická místnost (úklid)

Důležitá telefonní čísla:

<i>150</i>	<i>HASIČI</i>
<i>155</i>	<i>POHOTOVOSTNÍ LÉKAŘSKÁ SLUŽBA</i>
<i>158</i>	<i>POLICIE</i>
<i>156</i>	<i>MĚSTSKÁ POLICIE</i>
<i>112</i>	<i>ZÁCHRANNÝ INTEGROVANÝ SYSTÉM (číslo tísňového volání)</i>

IV. ZÁSADY PREVENCE VZNIKU INFEKČNÍCH A JINÝCH ONEMOCNĚNÍ:

Doklady o proškolení obsluhy a zdravotní průkazy jsou uloženy v recepci. Obsluha je povinna po celou pracovní dobu nosit čistý pracovní oděv (tričko s krátkým rukávem) a vhodnou obuv. Je zakázáno opouštět provozovnu v průběhu pracovní doby v pracovním oděvu a obuvi. Oděv a obuv se ukládá do šatní skříňky pro zaměstnance, ve které se do jednoho oddílu skříňě ukládá civilní oděv, a do druhého pracovní.

V. ZNALOSTI NUTNÉ K OCHRANĚ VEŘEJNÉHO ZDRAVÍ:

Zaměstnanci provozovatele a samotný provozovatel jsou řádně proškoleni, kopie osvědčení o absolvování kurzu je k dispozici na recepci

VI. PRVNÍ POMOC:

Pro potřeby první pomoci je v prostoru recepce (baru) k dispozici lékárnička první pomoci vybavená v souladu s poskytovanými službami. Úrazy zaměstnanců i návštěvníků jsou zaznamenávány do **KNIHY ÚRAZŮ**.
Doplňování zdravotního a obvazového materiálu v lékárničce první pomoci zajišťuje pověřená osoba, která je jmenována provozovatelem a majitelem provozovny dle zákona č.262/2006 Sb., zákoník práce.

VII. ÚKLID A HYGIENA PROVOZU:

Provozovatel a jím určené osoby nesou odpovědnost za dodržování pořádku a čistoty ve Fitness centru. Úklid všech prostor se provádí bezprostředně po znečištění jinak nejméně jedenkrát denně a to večer ve 22.00 hodin. Úklid je prováděn umytím podlah saponátem. Úklid s použitím dezinfekčních prostředků se provádí nejméně jednou týdně. Nářadí se desinfikuje otíráním vlhkým hadříkem s roztokem dezinfekčního prostředku v rámci týdenního úklidu. Hygienické zařízení se uklízí denně dle potřeby, jedenkrát denně s použitím dezinfekčních prostředků. Odpadkový koš se vyprazdňuje minimálně jedenkrát denně s následnou očištěnou a dezinfekcí.

Při provádění chemické dezinfekce se dodržují tyto zásady:

- dezinfekční roztoky se připravují podle návodu na použití uvedeného na etiketě výrobku. Přepřevávají se rozpuštěním odměřeného množství dezinfekčního přípravku ve vodě. Dezinfekční přípravky se považují za 100% a z toho vychází jejich ředění na pracovní roztoky.
- vydezinfikované předměty se oplachují pitnou vodou a osuší.
- dezinfekční prostředky nelze zaměňovat, tj. musí se používat jen pro tu oblast použití, pro kterou jsou určeny výrobcem a nelze např. roztok na nástroje používat na dezinfekci povrchů.
- při práci s desinfekčními prostředky je nutno dodržovat zásady ochrany zdraví a používat OOPP
- dezinfekce se provádí omýváním, otíráním, ponořením, postříkáním, formou pěny nebo aerosolem, přičemž je důležité dodržování doby expozice a koncentrace
- při použití dezinfekčních přípravků s mycími a čistícími vlastnostmi lze spojit etapu čištění a dezinfekce
- k dezinfekci se volí takové přípravky a postupy, které nepoškozují dezinfikovaný materiál (dřevo) a nejsou toxické ani dráždivé.
- k zabránění vzniku selekce případně rezistence mikrobů vůči přípravku dlouhodobě používaném se střídají přípravky s různými aktivními látkami.
- je dbáno na bezpečnost a ochranu zdraví při práci a při použití jsou užívány osobní ochranné pracovní prostředky (OOPP). K vybraným dezinfekčním přípravkům budou na provozovně uloženy „Bezpečnostní listy“.

VIII. MANIPULACE S PRÁDLEM:

Praní prádla je zajišťováno v závislosti na vyprodukovaném množství špinavého prádla dodavatelsky. Čisté prádlo je skladováno odděleně od použitého a je v dostatečném množství uloženo v uzavřené skřínce speciálně k tomu určené ve skladu. Použité prádlo je odkládáno v technické místnosti. Návštěvníci si mohou nosit vlastní osušky eventuelně jim jsou zapůjčeny. Osušky jsou poskytovány pro každého zákazníka jednorázově, opakované použití prádla je nepřijatelné.

IX. PRAVIDLA ONLINE REZERVACE:

- pokud si chcete rezervovat místo na lekci, prostřednictvím online rezervace, přejděte na stránky rezervačního systému a přihlaste se pomocí Vašich osobních přihlašovacích údajů (login, heslo).
- po úspěšném přihlášení se dostanete do rezervačního systému, prostřednictvím kterého si můžete rezervovat Vámi vybranou hodinu.
- v rezervační tabulce klikněte na vybranou hodinu a rezervujte.
- každá rezervovaná hodina se Vám zobrazí po přihlášení v rezervačním systému.
- v rezervačním systému máte možnost i tuto hodinu zrušit.
- rezervace je považována za závaznou a pokud se nemůžete dostavit na vámi zmluvený čas, včas tuto hodinu zrušte nejpozději 24 hodin před danou rezervací.

Fitness centrum je v provozu dle platného aktuálního časového rozvrhu, který musí být dodržován. O případných změnách a mimořádných termínech uzavření (údržba, akce, svátky) je návštěvník vždy informován na internetových stránkách a na recepci.

Poslední vstup je možný půl hodiny před uzavřením fitness centra. Prostor fitness centra musí být vyprázdněn nejpozději po ukončení provozní doby.

ZRUŠENÍ REZERVACE:

Pokud se nemůžete dostavit na Vámi rezervovanou hodinu, musíte se včas odhlásit a to:

- na telefonním čísle recepce, tel.č.: **722 735 024** nebo osobně na recepci.
- pomocí online systému: www.krumlovegym.com

V případě, že rezervaci zrušíte později jak 24 hodin před danou rezervací, vyhrazuje si provozovatel právo účtovat smluvní pokutu ve výši:

- 50% - pokud zrušíte rezervaci 12hod. a méně před danou rezervací.
- 100% - pokud zrušíte rezervaci 6hod. a méně před danou rezervací.

Provozovatel má právo zakázat, případně vykázat z prostoru fitness centra osoby, které odmítají nebo v minulosti odmítli zaplatit útratu či smluvní pokuty.

Hodina lze zrušit nejpozději 6 hodin před danou rezervací s příslušnou smluvní pokutou.

X. ZÁVĚREČNÁ USTANOVENÍ:

V případě porušení provozního řádu bude zamezen návštěvníkovi vstup do sportovního centra bez nároku na vložené prostředky. V zájmu Vaší bezpečnosti mohou být některé prostory budovy zabezpečeny a snímány kamerovým systémem. Všechny záznamy budou pořízeny v souladu s platnými právními předpisy a použití těchto nahrávek podléhá platným právním předpisům.

Při změně podmínek provozu či změně způsobu užívání bude schválen dodatek interního předpisu. Poplatek za užívání Fitness centra je stanoven provozovatelem. Tento interní předpis nabývá platnosti podpisem provozovatele sportovního centra. Každý uživatel fitness centra je povinen dodržovat tento interní předpis.

PROVOZNÍ PODMÍNKY

- Fitness centrum je určeno k rekreačnímu sportovnímu vyžití veřejnosti. Návštěvník musí dosáhnout minimálně věku 15 let. Je-li mladší, je mu vstup povolen pouze v doprovodu osoby starší 18 let. Tato osoba přebírá plně odpovědnost za bezpečí nezletilého návštěvníka, je povinna se mu věnovat a nenechávat ho bez dozoru.
- Cvičenci užívají prostory fitness centra pouze k účelům, ke kterým jsou určeny a dodržují v těchto prostorách všechny zásady bezpečnosti, hygieny a požární ochrany.
- Po vstupu do fitness centra prosíme o vyzutí obuvi na místě k tomu určeném (botník). Obuv si prosím obujte opět až při odchodu ze sportovního centra.
- K převlékání a odložení oblečení slouží výhradně šatna a v ní šatní uzamykatelné skříňky. Odkládání oblečení a jiných větších věcí (např. batohů či kabel) mimo prostor šatny je zakázáno.
- Provozovatel neodpovídá za škodu na vnesených věcech cvičenců do prostor sportovního centra. Nedoporučujeme nechávat si v šatních skříňkách cenné věci (peníze, doklady, klíče od auta apod.). Za případné ztráty neručíme..
- Vstup do centra je možný pouze s naší depozitní kartou, kreditní kartou nebo s odpovídající hotovostní částkou.
- Návštěvník je povinen se při vstupu prokázat platnou depozitní kartou nebo si zakoupit jednorázový vstup. Pokud si návštěvník zakoupí depozitní kartu, je vystavena na danou osobu a je neprenosná. Obsluha na recepci může požadovat předložení dokladu totožnosti.
- Návštěvníci centra nesmí dobrovolně umožnit vstup osobě, která se neprokázala právem na vstup do centra.
- Návštěvníci jsou povinni po opuštění fitness centra vrátit klíče od šatní skříňky a ostatní zapůjčené předměty (ručníky). Za ztrátu šatního klíče se účtuje poplatek 250 Kč.
- Do cvičebních sálů (cardio zóna, posilovna - fitness zóna, AE sál) fitness centra je umožněn vstup pouze v čisté, pevné obuvi, se světlou podrážkou či označením „No marking“ a v čistém sportovním oblečení vhodném ke cvičení. Není dovoleno cvičit bez oblečení.
- V celém prostoru centra je přísný zákaz kouření, používání ohně, konzumování vlastních potravin.
- Osobám pod vlivem alkoholu nebo jiných omamných látek je vstup do prostor fitness centra zakázán.
- Škody vzniklé porušením provozního řádu, všechny zjištěné havárie a závady jsou povinni ihned nahlásit obsluze na recepci.
- Návštěvník, který způsobil škodu na zařízení a vybavení (nebo jejich části), příp. ztratí zapůjčený předmět, v souladu s § 420 a násl. Občanského zákoníku vzniklou škodu provozovateli uhradí v pořizovací ceně ihned, nejpozději však do 5 dnů od vzniku škody, popřípadě prostřednictvím pojišťovny u které má zákazník sjednanou odpovědnostní pojistku.
- Návštěvníci užívají veškeré zařízení na vlastní nebezpečí a vždy se přesvědčí, zda stroj nevykazuje známky závady, která by bránila k jejímu bezpečnému užití. Pokud je známa nějaká závada je cvičenec povinen tuto závadu ihned nahlásit obsluze na recepci.
- Nezodpovídáme za úrazy a zranění vzniklé nesprávnou manipulací s jakýmkoliv zařízením. Nezodpovídáme také za nesprávné provádění cviků s následným poraněním nebo úrazem. Nechceme, abyste se zranily - vždy je k dispozici obsluha, pokud nevíte, jak se provádí cvik na některém ze strojů, raději se zeptejte - buďte ohleduplní k vlastnímu tělu. Neustále konzultujte cvičení, cvičební program, stravu a správnost provádění cviků. V případě zájmu, můžeme poskytnout spolupráci s osobním trenérem. Není dovoleno cvičit ve fitness centru s osobním trenérem, který není domluven s vedením sportovního centra. Je to pro Vaši bezpečnost. Chceme Vám zaručit kvalitní osobní trenéry.
- V případě výpadku elektrického proudu jsou cvičenci povinni neprodleně opustit sportovní centrum.

PRAVIDLA CHOVÁNÍ

- Návštěvníci jsou povinni dodržovat pravidla provozního řádu ve fitness centru.
- Při cvičení dávejte vždy pod sebe ručník, pokud ručník zapomenete, je k dispozici na recepci.
- Na kožené potahy je zakázáno stoupat v obuvi.
- Po ukončení cviku uveďte stanoviště do původního stavu.
- Činky, osy činek neodkládejte na kožené potahy laviček a posilovacích strojů. Při cvičení s nakládacími činkami používejte uzávěry nakládacích os. Činky pokládejte na zem tak, aby nedošlo k poškození podlahy. Závaží nenechávejte na osách. Všechny kotouče, osy činek a jednorocní činky mají v posilovně své místo. Po ukončení cvičení je proto na toto místo vraťte. Při cvičení s vyššími váhami vždy cvičte s dopomocí, neriskujte zranění nebo ohrožení ostatních návštěvníků.
- S vybavením fitness centra zacházejte ohleduplně.
- Pokud si nevíte s nějakým strojem nebo cvikem rady, požádejte o pomoc proškolený personál nebo pokud je přítomen trenér, tak přímo jeho.
- Po ukončení cvičení na cardio strojích, vždy otřete místa dotyku papírovým ručníkem nastříkaný dezinfekcí (je k dispozici v cardio zóně a fitness zóně).
- Jakékoli úpravy a přesouvání stojanů, strojů nebo ostatního vybavení fitness centra je zakázáno.
- Návštěvníci nesmí vstupovat do technického zázemí fitness centra bez svolení správce centra nebo pověřené osoby.
- Návštěvník přítomný ve fitness centru neruší ostatní při cvičení, je slušný a ohleduplný vůči všem ostatním přítomným cvičícím.
- Vstup do fitness zóny a cardio zóny je časově neomezen.
- Nevstupujte do sprch a sauny s nakažlivými kožními chorobami a infekcemi.
- Dodržujte zásady osobní hygieny jako prevenci proti infekčním onemocněním
- Při provozování aerobických cvičení je cvičenec povinen cvičit tak, aby nezpůsobil zúčastněným osobám zranění a poškození vybavení sálu.