

Prevádzkový poriadok pre priestor posilňovňa

Posilňovňa sa využíva počas vyučovania, na hodinách povinnej školskej telesnej výchovy

- Cvičiť sa môže len v prítomnosti vyučujúcej
- Je zakázané cvičiť, ak má žiak silnú nádchu, bolesti kĺbov alebo má zákaz od lekára
- Oblečenie: športové, vzdušné
- Obuv: športová, čistá, nie šľapky – papuče
- Neprinášať jedlo, len nápoje
- Cvičenec používa vlastný uterák, pri potení ním zakryje lavičku
- Pred cvičením si žiak rozcvičí kĺby, šľachy a svaly
- Kotúče sú uložené na stojanoch, nie na zemi alebo lavičke
- Jednoručky po odcvičení sa uložia na gumené podložky
- Pred cvičením sa skontrolujú uzávery činiiek – sú dotiahnuté na doraz
- Činka bez uzáverov sa nesmie zdvihnúť
- Cviky vykonávať správnou technikou pohybu
- Pri cvičení s veľkou tyčou musí druhý žiak kontrolovať cvičiaceho žiaka
- Dodržiavať bezpečnostnú vzdialenosť od druhých cvičencov – min. 50 cm
- Závaž zvoliť tak, aby pri dodržaní techniky cviku, previedli minimálne tri opakovania
- Medzi sériami zaradiť odpočinok / max. 90 sekundový/
- Lavičky, stojany, kotúče a zariadenia nepremiestňovať medzi stanovištiami
- Na poškodenom zariadení je zakázané cvičiť, závalu okamžite nahlásiť
- V prípade úrazu žiak ihneď informuje vyučujúceho
- Po skončení tréningu sa osprchovať, vymeniť spodné oblečenie
- Na voľné dni zaradiť aeróbne aktivity
- Beh, plávanie, rýchla chôdza, bicyklovanie, chodenie po schodoch
- Pri nedodržaní zásad sa žiakovi zakáže byť /cvičiť/ v posilňovni

Schválené v PK TSV dňa 30.8.2019

Mgr. I. Breyerová

Mgr. J. Predinská

V Bratislave, 2.9.2019

Ing. Karol Ďungel
riaditeľ školy