

## Vnitřní řád

- Během, před i po tréninku se chovejte tiše a udržujte čistotu ve všech cvičebních prostorech.
- Poslouchejte a dbejte pokynů trenéra, případně asistenta trenéra. Bez pokynu trenéra nevstupujte do tělocvičny.
- Pokud se necítíte před tréninkem nebo během tréninku fyzicky nebo psychicky v pořádku, nezáčastňujte se tréninkové jednotky, případně ji neprodleně ukončete. Každopádně svůj stav okamžitě konzultujte s trenérem.
- V době nepřítomnosti trenéra je pověřen člen, který v plném rozsahu zodpovídá za odbornou kvalitu a bezpečnost vedení tréninku a v této době se provádí výcvik pouze v rozsahu již známých a odborně zvládnutých technik a cviků. Pokud trenér nepověří žádného člena vedením tréninku, automaticky má na starost tuto záležitost asistent trenéra. V případě nepřítomnosti asistenta trenéra přebírá tuto zodpovědnost osoba pověřená jedním z trenérů.
- Během tréninku nepoužívejte mobilní telefon, ani jiné přístroje. Všechny přístroje, které by mohly nějakým způsobem narušit tréninkovou jednotku, nechte úplně vypnuté, případně si alespoň vypněte zvuk.
- Během tréninku neopouštějte tělocvičnu, v případě potřeby o tom informujte trenéra nebo jeho asistenta.
- Do tělocvičny není vhodné nosit osobní věci kromě vybavení potřebného k tréninku a cenností.
- Sprchy můžete využívat pouze po tréninku.
- Šatny můžete používat bezprostředně před začátkem tréninkové jednotky, během tréninkové jednotky a bezprostředně po ukončení tréninkové jednotky.
- Do tělocvičny vstupujte bosí, případně se stahovači kotníků na nohou. Boty, ponožky, ani jiné pokrývky chodidel nejsou žádoucí (výjimkou je obvaz/bandáž).
- Před začátkem tréninkové jednotky si sundejte hodinky, řetízky, náramky, náušnice, piercing a další nepotřebné věci, které by mohly ohrozit zdraví cvičenců nebo narušit bezpečnost.
- Tréninkové pomůcky se připravují pouze na pokyn trenéra. Je zakázáno jakkoliv manipulovat s vybavením bez výslovného pokynu trenéra.
- Dojde-li k úmyslnému poškození vybavení tělocvičny, tak bude škoda vymáhána na vinitkovi, který poškodil majetek.
- Jakékoliv poškození a závady nahlase trenérovi bezprostředně po zjištění této skutečnosti.
- Je zakázáno vstupovat se zvířaty do tělocvičny, šaten a dalších prostorů u tělocvičny.
- Je zakázáno odkládat jízdní kola a další dopravní prostředky do tělocvičny a přilehlých prostor (chodby, šatny atd.).

Vnitřní řád je platný od 1. září 2014.