

VNITŘNÍ ŘÁD

I. Provozovatel

- a) Provozovatel HO Pohodička Slaný z.s. – zastoupený předsedou Jiřím Žákem, dále jen „spolek“
- b) Adresa provozovny: Stehlíkova 823/3, 274 01 Slaný, Identifikační číslo: 01346822, spisová značka L 25270/MSPH, zapsáno 17.1.2013, tel: 602111619.

II. Základní ustanovení

Vnitřní řád HO Pohodička Slaný z.s. (dále je spolku) byl aktualizován 1.1.2024 a stanovuje základní práva a povinnosti účastníků aktivit a práva a povinnosti zákonných zástupců účastníků aktivit, dále upravuje podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví účastníků a podmínky zacházení s majetkem.

Vnitřní řád vychází z patných předpisů i obecně platných norem a je závazný pro všechny pracovníky, členy a návštěvníky spolku bez výjimky.

III. Provozní podmínky

- a) Návštěvníci vykonávají veškeré činnosti v areálu spolku na vlastní odpovědnost a nebezpečí. Nezletilá osoba jsou vždy pod dohledem dospělé osoby, která za ně nese plnou odpovědnost.
- b) Návštěvník musí dodržovat provozní i vnitřní řád, vždy uposlechne pokyny služby na recepci či trenéra/cvičitele, udržuje čistotu a pořádek a šetrně přistupuje k veškerému vybavení všech prostor. V případě poškození ihned nahlásí provozovateli a škodu uhradí.
- c) Provozovatel je oprávněn vykázat ze spolku osobu, která porušuje provozní či vnitřní řád a to bez nároku na vrácení členského příspěvku (kurzovného/vstupného).
- d) Po vstupu do areálu jsou návštěvníci povinni si zaplatit členský příspěvek (kurz/vstupenku) nebo se prokázat platnou permanentkou (členský příspěvek na určité období). Permanentka je nepřenositelná a má platnost na určitou dobu (viz jednotlivé permanentky) a nelze prodlužovat. Permanentka nelze převádět na další období.
- e) Rezervovat cvičební hodinu je možno na recepci či telefonicky. Pro rezervaci je nutné jméno a příjmení. Pokud chce klient rezervovanou hodinu zrušit, musí tak učinit nejméně 24 hodin před začátkem cvičení. Pokud tak klient neučiní, rezervovanou hodinu bude muset zaplatit či bude stržena z permanentky.
- f) Při vstupu do prostor spolku jsou návštěvníci povinni se přezout, boty uložit do botníku.
- g) K převlékání a odkládání oblečení slouží výhradně šatna. Klíč od šatních skříněk na vyžádání na recepci. Odkládání oblečení a jiných objemnějších věcí (např. batohů) je mimo prostor šatny zakázáno. Provozovatel neručí za odložené věci mimo prostor šatny. Zákaz nošení cenných věcí do prostoru spolku. Provozovatel neručí za ztrátu jakýchkoli cenností.
- h) Vstup do cvičebního sálu je povolen pouze v čisté a nebarvící obuvi a sportovním oblečení. Vstup na lezeckou stěnu povolen v lezecké obuvi, příp. v obuvi povolené provozovatelem.
- i) Do cvičebního sálu je povoleno brát pouze nápoje v plastových obalech. Konzumace potravin a nápojů ve skle je povoleno pouze v místnosti s posezením.
- j) Cvičení.

Návštěvník, který jde cvičit nebo lézt na boudarovou stěnu, stvrzuje, že je zdravý a může vykonávat zvýšenou fyzickou aktivitu.

Jednotlivé druhy cvičení uvedené v rozvrhu jsou pouze orientační a ve výjimečných případech (provozní podmínky, změna instruktora např. ze zdravotních důvodů) mohou být změněny. Spolek si vyhrazuje právo na změnu instruktora uvedeného v rozvrhu např. ze zdravotních důvodů. Spolek si vyhrazuje právo na zrušení cvičební lekce z důvodu nízkého počtu cvičících. Minimální počet cvičících jsou 4 osoby. Spolek si vyhrazuje právo na změnu rozvrhu během kalendářního roku.

- k) Délka všech lekcí je 55 minut. Pokud není v rozvrhu uvedeno jinak.
- l) V celém areálu spolku platí přísný zákaz kouření a požívání jiných návykových látek.
- m) Při skončení cvičební hodiny odkládejte cvičební pomůcky na určená místa. Cvičitel odpovídá za správné uložení a srovnání pomůcek po skončení cvičební lekce. Cvičitel je povinen před začátkem a po skončení cvičební lekce zkontrolovat cvičební sál/lezeckou stěnu a veškeré závady ihned nahlásit provozovateli.

n) **Pravidla dětského koutku**

Dětský koutek je určen především dětem ve věku 1-7let.

Děti mohou do dětského koutku pouze za dohledu osoby starší 18 let, která za ně zodpovídá.

Je zakázáno ježdění na skluzavce osobám starším 7 let!

Je zakázáno odnášení věcí z dětského koutku mimo tento prostor. Při odchodu z dětského koutku po sobě vždy uklidíte.

o) **Lezecká stěna – viz příloha Pravidla lezení na boulderové stěně**

p) **Dětské kurzy - viz příloha Organizační pokyny dětský aerobik/lezení**

Každé dítě, které navštěvuje některý z dětských kurzů, musí mít řádně vyplněnou a podepsanou přihlášku od zákonného zástupce.

Nejsme odpovědní za děti mimo konání lezeckých kurzů či jiných dětských kurzů mimo dobu určenou na lekci kurzu. Doba určená na lekci kurzu vypsána v přihlášce do kurzu.

q) **Cvičení kojenců a batolat – viz příloha Organizační pokyny Cvičení kojenců a batolat**

r) Při pořádání příležitostné akce se účastník řídí pokyny jednotlivých akcí.

s) **Práces talenty**

V rámci péče o talentované děti pořádá spolek soutěže a akce, které jsou vyhlašované ČHS, příp. dalšími organizacemi. Účastníci se řídí pokyny a propozicemi jednotlivých soutěží akcí.

t) **Táborováčinnost**

Zahrnuje letní tábory i tábory pořádané během školního roku. Tábory pobytové, příměstské aj. se řídí táborovými řády.

u) Každý úraz, poranění či nehodu, k níž dojde během veškeré činnosti, jsou účastníci ihned povinni ohlásit přítomnému cvičiteli/trenérovi či vedoucímu pracovníkovi, vedení spolku. V případě úrazu je účastníkovi poskytnuto ošetření, případně doprovod k lékaři, informuje zákonného zástupce a neprodleně sepíše nebo zajistí záznam do Knihy úrazů.

v) Nezletilým osobám a osobám nezpůsobilým je zakázáno manipulovat s elektrickými spotřebiči s jinými přístroji bez dozoru odpovědné osoby či pověřeného jedince.

w) Spolek nemá žádné parkoviště. Zříká se tedy odpovědnosti za jakékoli poškození či ztrátu vozidla parkovaného v jeho areálu.

x) Návštěvníci mohou parkovat své jízdní kolo v parkovacích stojanech umístěných v areálu spolku. Jízdní kolo musí být uzamčené. Provozovatel neručí za ztrátu nebo poškození jízdního kola.

y) Návštěvník spolku souhlasí se zpracováním osobních údajů pro vnitřní potřeby spolku a se zpracováním fotografické, obrazové a zvukové dokumentace pořízené při činnosti spolku, pro propagační účely spolku. na dobu neurčitou, souhlasí s využíváním svých elektronických a jiných kontaktů pro zasílání informací o aktuálních akcích. Tyto údaje nebudou poskytnuty třetím osobám ani využívány k jiným účelům.

IV. Závěrečná ustanovení

Tento Vnitřní řád je závazný pro všechny účastníky činnosti spolku a bude aktualizován dle vzniklých potřeb.

Trenéři, instruktoři, cvičitelé a všichni pracovníci spolku byli seznámeni s tímto řádem na poradách spolku.

Trenéři, instruktoři, cvičitelé seznámí účastníky s Vnitřním řádem na prvních cvičebních lekcích /trénincích, první den akce.

Zákonní zástupci účastníků spolku byli seznámeni s Vnitřním řádem. Na přihlášce svým podpisem stvrdili, že povedou své dítě k respektování řádu specifikovaných pravidel. Kontrolou dodržování Vnitřního řádu spolku jsou pověřené vedoucí pracovníci spolku.

Vnitřní řád může být kdykoliv upraven a aktualizován.

Děkujeme Vám, že akceptujete naše požadavky. Jsou dány pro Vaše pohodlí a bezpečí, a jsou bez výjimky platné pro všechny návštěvníky.

HO Pohodička Slaný z.s.

V Slaném dne 1.1.2024

Předseda spolku: Jiří Žák

Organizační pokyny **Cvičení s kojenci/batolaty HO Pohodička Slaný z.s.**

V našem areálu je možné zaparkovat (omezený počet míst). Prosíme nevjíždějte do dvora sousedů, zde je zákaz parkování.

Parkování kočárků je možné v zastřešeném skladu. Nenechávejte v kočárku žádné cenné věci.

Při vstupu do se přezujte, možnost převléknutí v šatně, klíčky od skříněk na recepci.

Do sálu si vezměte jen nejn nutnější věci. Kojenci – přebalovací tašku, látkovou plenu nebo malou deku, batolata – pouze pití. Ostatní věci nechávejte v šatně. Věci v tělocvičně odkládejte na parapet. Věci nenechávejte na zemi, aby nepřekážely při cvičení.

Neberte si do sálu žádné hračky ani jídlo. Je to vždy velké lákadlo a odvádí to pozornost dětí.

Na lekce docházejte včas, pozdní příchod narušuje chod lekce a ruší pozornost dětí. Pozdě přichozí děti mívají problém se začleněním do skupinky i chodu lekce.

Oblečení pohodlné sportovní děti i dospěláci, které bude co nejméně omezovat v pohybu (cvičí nejenom děti, ale i maminky :-). Sálou obuv nebo možno cvičit v ponožkách (pro nechodící děti jsou vhodné protiskluzové ponožky nebo capáčky nebo možno naboso).

Rodič zodpovídá za své dítěte a zodpovídá za bezpečnost v Pohodičce i v celém areálu provozovny. Rodič dává dopomoc dítěti během cvičení. Vše ukážeme, vysvětlíme.

Podložka na cvičení k zapůjčení na místě.

Zákaz dotýkaní zrcadla v sále.

Vstup doprovázejících osob na cvičební lekci pouze po dohodě s instruktorem. Je to z důvodu klidnějšího průběhu lekce. Přítomnost další osoby na cvičení ruší pozornost dětí.

Zákaz filmování cvičebních lekcí. Focení je povoleno pouze po dohodě s instruktorem a pouze pro soukromé účely (GDPR).

Na recepci je Vám k dispozici mikrovlnná trouba na ohřev dětských jídel, k zapůjčení dětské lžičky, jídelní židličky. Děti nesmí jíst v bazénu s kuličkami umístěné v herně.

Dále jsou Vám k dispozici přebalovací podložky, nočníčky, dětská prkénka na WC.

(Pokakané plenky vyhazujte venku do popelnice před provozovnou.)

Rodiče zodpovídají za to, že jsou jejich děti i oni sami zdraví, že v průběhu kurzu netrpí žádnou infekční chorobou.

Náhradní lekce - během kurzu je možno čerpat 3 náhradní lekce (v případě nepřítomnosti či nemoci). Rezervace náhradní lekce na recepci nebo

na tel: 602 111 619. Nelze přijít bez rezervace. Svou nepřítomnost na lekci omlouvat nemusíte, cvičitelka si eviduje docházku.

Neodchozené lekce nelze převádět do následujícího období.

Uhrazené kurzovné dle smluvních podmínek nelze vracet ani převádět na jiné období.

Děkujeme Vám, že akceptujete naše požadavky a věříme,
že si cvičení s dětmi hezky užijete. Pohodička

Organizační pokyny cvičební sál - dětský aerobik, jóga...

Nutno informovat děti vždy na začátku kurzu s organizačními pokyny a provozním a vnitřním řádem HO Pohodička Slaný z.s.

Příchod dětí do Pohodičky povolen 10 minut před začátkem lekce.

Uschovat boty do botníku.

Převléknout v předem určené šatně. **Děti si neberou klíče od šatních skříněk!**

Instruktor příchod 10minut před začátkem cvičební lekce. Dozor nad dětmi v šatně. Po skončení cvičební lekce si děti přebírají rodiče.

Vždy před začátkem a po skončení cvičební lekce instruktor zkontroluje sportoviště.

/Případné závady ihned nahláste službě na recepci./

Po převlečení čekají děti v šatně nebo v místnosti s posezením. Vstup do cvičebního sálu spolu s instruktorem.

Na začátku lekce zapište děti do prezenční listiny.

Velké děti - zákaz lezení do bazénu s míčky, klouzání na dětské skluzavce!

Zákaz lezení do prostoru s velkými míči.

Zákaz půjčování si pomůcek ze skladu bez dovolení instruktora.

Zákaz lezení dětí na venkovní lezecké stěně. /Lezení pouze pod dozorem instruktora.)

Zákaz dotýkání se zrcadla v tělocvičně! Zákaz lezení na stojan s bosu a bez dovolení na žebřiny.

Děti se během cvičení nesmí potulovat po Pohodičce ani se zdržovat v šatně.

Pozor na bezpečnost dětí! Předcházejte úrazům. Za děti během cvičení zodpovídáte!

Veškeré úrazy nutno zapsat do knihy úrazů. Kniha úrazů a lékárnička uložena na recepci fit studia.

Pít si děti odkládají na předem určené místo.

Děti nesmí manipulovat s aparaturou, světly, vzduchotechnikou, klimatizací.

Průběžně ve cvičebním sále větrejte. Vytěrejte vždy mezi jednotlivými cvičebními hodinami.

Zbytečně nesviťte. Šetříme energii.

Po skončení lekce vraťte pomůcky na původní místo.

Instruktor vždy zkontroluje uložení pomůcek ve skladu. Udržujte v pomůčkách pořádek.

Organizační pokyny kroužky/tréninky lezení

Nutno informovat děti vždy na začátku kurzu s organizačními pokyny a provozním a vnitřním řádem HO Pohodička Slaný z.s.

Příchod dětí do Pohodičky povolen 10 minut před začátkem lekce.

Uchovat boty do botníku.

Převléknout v předem určené šatně. **Děti si neberou klíče od šatních skříněk!**

Instruktor příchod 10 minut před začátkem cvičební lekce. Dozor nad dětmi v šatně. Po skončení cvičební lekce si děti přebírají rodiče.

Vždy před začátkem i na konci lezeckého kroužku instruktor zkontroluje sportoviště.

/Případné závady ihned nahláste službě na recepci./

Po převlečení čekají děti v šatně nebo v chodbě přes lezeckou stěnou. Vstup na lezeckou stěnu spolu s instruktorem.

Na začátku lekce запиšte děti do prezenční listiny.

Zákaz půjčování si pomůcek ze skladu bez dovolení instruktora.

Zákaz lezení dětí na venkovní lezecké stěně. /Lezení pouze pod dozorem instruktora.)

Zákaz cvičení na hrazdách na chodbě lezecké stěny (pouze pod dozorem).

Děti se během lezeckého kroužku nesmí potulovat po areálu Pohodičky ani se zdržovat v šatně.

Pozor na bezpečnost dětí! Předcházejte úrazům. Za děti během cvičení zodpovídáte! **Veškeré úrazy nutno zapsat do knihy úrazů.** Kniha úrazů a lékárnička uložena na recepci Pohodičky.

Pít si děti odkládají na předem určené místo.

Děti nesmí manipulovat s aparaturou, světly, klimatizací, nesmí samy vstupovat do skladu. Zbytečně nesviťte, šetříme energii.

Průběžně větrejte, vždy vyvětrejte mezi jednotlivými hodinami.

Po skončení lekce vraťte pomůcky na původní místo.

Instruktor vždy zkontroluje uložení pomůcek. Udržujte v pomůčkách pořádek.

Vystaveno dne 3.10.2022

HO Pohodička Slaný z.s.
Jiří Žák