

# Provozní řád tělocvičny

## Obsah:

<b>1. PROVOZ TĚLOCVIČNY</b>	str. 2
1.1. <u>Základní popis</u>	str. 2
1.2. <u>Zařízení tělocvičny</u>	str. 2
1.3. <u>Provozní doba tělocvičny</u>	str. 2
1.4. <u>Provoz tělocvičny</u>	str. 3
1.5. <u>Ostatní ustanovení pro návštěvníky</u>	str. 3
<b>2. BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ</b>	str. 4
2.1. <u>Bezpečnostní opatření při používání tělocvičny</u>	str. 4
2.2. <u>Bezpečnostní opatření při údržbě tělocvičny</u>	str. 4
2.2.1. <i>Povinnosti zřizovatele</i>	
2.2.2. <i>Povinnosti návštěvníka</i>	
2.2.3. <i>Opatření při vzniku úrazu</i>	
2.3. <u>První pomoc</u>	str. 5
2.3.1. <i>Umístění a obsah lékárničky</i>	
2.3.2. <i>Základní informace a obecné zásady při poranění</i>	
2.3.3. <i>První pomoc při poranění s následkem krvácení</i>	
2.3.4. <i>První pomoc při poranění s následkem zlomenin</i>	
2.4. <u>Požární ochrana</u>	str. 6
2.4.1. <i>Použití hasicích přístrojů</i>	
2.4.2. <i>Prevence vzniku požárů</i>	
<b>3. ÚDRŽBA TĚLOCVIČNY</b>	str. 6
<b>4. DOZOR V TĚLOCVIČNĚ</b>	str. 7
4.1. <u>Dohled v tělocvičně</u>	str. 7
4.2. <u>Povinnosti odpovědné osoby</u>	str. 7

# 1. PROVOZ TĚLOCVIČNY

## 1.1. Základní popis

<b>Název zařízení:</b>	<b><i>Tělocvična SPŠ strojnické, Praha 1</i></b>
<b>Místo:</b>	<b><i>3 patro, místnost č.</i></b>
<b>Provozovatel:</b>	<b><i>SPŠ strojnická, Betlémská 4, Praha 1</i></b>

**Tělocvična** je vybudována nejen pro účely tělesné výchovy žáků školy, ale i pro sportovní vyžití pedagogického sboru i ostatních zaměstnanců školy. Dále pro pronájem. Všichni návštěvníci tělocvičny mají možnost využívat prostory dle ustanovení tohoto provozního řádu a musí se řídit pokyny **odpovědné osoby** za toto zařízení (PaedDr. Vladislav LISZOK, tel. linka 141 , kabinet číslo 18). Při porušování Provozního řádu se tyto osoby vystavují nebezpečí postihu zákazu vstupu do tělocvičny a jsou povinni všechny způsobené škody nahradit.

**Tělocvična** se nachází ve 3 patře. Klíče od tělocvičny mají učitele tělesné výchovy a vrátný, který půjčí klíče zaměstnancům školy a pronajímatelům.

## 1.2. Zařízení tělocvičny

- ❖ **hřiště na volejbal**
- ❖ **hřiště na košíkovou**
- ❖ **boxovací koutek**
- ❖ **sportovní materiál**
- ❖ **sociální zařízení (šatny, sprchy a toalety)**

### 1.2.1. Hřiště na volejbal

Hřiště se může využít pro všechny druhy sportovní činnosti kromě košíkové a kopané. Maximální kapacita místnosti se pohybuje v rozmezí 12 – 24 cvičících. Intenzita provozu závisí na zájmu o její využití. Při vstupu do místnosti je třeba používat vhodnou čistou obuv (sportovní – tenisky nebo jiné přezuvky, které nedělají černé i bílé čmouhy). Nelze používat obuv, se kterou cvičící přišel do posilovny z venku.

### 1.2.2. Hřiště na košíkovou

Hřiště se může využít pro všechny druhy sportovní činnosti včetně košíkové, ale mimo kopanou. Maximální kapacita místnosti se pohybuje v rozmezí 12 – 24 cvičících. Intenzita provozu závisí na zájmu o její využití. Při vstupu do místnosti je třeba používat vhodnou čistou obuv (sportovní – tenisky nebo jiné přezuvky, které nedělají černé i bílé čmouhy). Nelze používat obuv, se kterou cvičící přišel do posilovny z venku.

### 1.2.3. Boxovací koutek

Prostor se může využít pro všechny bojové sporty. Mohou se používat boxerské rukavice, taiboxerské rukavice i jiné speciální rukavice. Je možno boxovat i bez rukavic. Do menšího pytle se pouze boxuje, kdežto do dlouhého se i kope a provádějí údery kolenem, loktem apodobně. Kopat se musí pouze bosou nohou. Při vstupu do místnosti je třeba používat vhodnou čistou obuv (sportovní – tenisky nebo jiné přezuvky, které nedělají černé i bílé čmouhy). Nelze používat obuv, se kterou cvičící přišel do posilovny z venku.

### 1.2.4. Sportovní materiál

Koš na kolečkách slouží k uložení a skladování sportovního materiálu školy.

### **1.2.5. Sociální zařízení**

Pánská šatna se sprchou jsou před vstupem do tělocvičny, dámská šatna se sprchou je na stejném patře v zadní části budovy. Dámské a pánské toalety jsou umístěny ve stejnem patře vždy na opačných koncích budovy. V šatně se cvičící převleknou do sportovního oděvu a přezují do sportovní obuvi. Po skončení je možnost se osprchovat.

### **1.3. Provozní doba tělocvičny**

Provozní doba tělocvičny je určena provozním řádem školy a je závislá na odemykání a uzymýkání školy. Doporučená provozní doba tělocvičny:

**Po - Pá** - *od 07:00 hod. do 19:00 hod.*

### **1.4. Provoz tělocvičny**

Zaměstnanci školy a pronajímatelé si vyzvednou klíče u vrátného. Kdo si je vypůjčí, zodpovídá za materiál a je povinen si ho řádně zkontrolovat podle seznamu a zapsat se do knihy vstupu tělocvičny. Každý návštěvník je povinen po sobě nechat pořádek a čistotu, v případě zjištěné závady jsou všichni povinni tuto skutečnost nahlásit odpovědné osobě. Činnost se ukončuje 15 minut před zavřením školy.

O provozu tělocvičny se vede kniha vstupu, která je umístěna ve vrátnici, a kde se zapisuje:

- datum a doba návštěvy tělocvičny,
- jména a příjmení návštěvníků tělocvičny,
- pořádek v tělocvičně,
- stav náradí a náčiní.

### **1.5. Ostatní ustanovení pro návštěvníky**

**Všichni návštěvníci:**

- mohou využívat tělocvičnu ve stanovených hodinách dle Provozního řádu školy,
- musí se řídit Provozním řádem tělocvičny a pokyny odpovědné osoby,
- musí se zapsat před zahájením cvičení ve vrátnici,
- musí používat vlastní čistou sportovní obuv a oděv, v sálové sportovní obuvi, která nezechává šmouhy!
- musí používat ručník k utření náradí a zařízení,
- musí pod sebe na kožené a koženkové části pokládat ručník při cvičení,
- musí udržovat pořádek a čistotu.

**JE ZAKÁZÁNO:**

- ničit zařízení a vybavení tělocvičny,
- vstupovat do tělocvičny bez přezutí do sportovní obuvi, chovat se nevhodně (křičet, pouštět hlasitou hudbu a jinak rušit ostatní návštěvníky tělocvičny),
- porušovat bezpečnostní opatření při cvičení a Provozní řád tělocvičny,
- používat vadné sportovní náčiní, které by mohlo ohrozit zdraví návštěvníků a poškodit zařízení tělocvičny,
- po docvičení nechat po sobě neuklizené náradí a náčiní,
- kouřit a manipulovat s otevřeným ohněm,
- konzumovat jídlo a nápoje
- konzumovat alkoholické nápoje a používat omamné látky,
- odnášet z tělocvičny zařízení a materiál.

# Všichni jsou povinni vrátit vše na své místo a udržovat čistotu!

## 2. BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Při veškeré sportovní činnosti v tělocvičně je nutno dodržovat bezpečnostní opatření, aby nedocházelo ke vzniku úrazu. Při vzniku úrazu je nutno toto oznámit odpovědné osobě a na sekretariát školy. Zároveň se musí vyhodnotit jejich vznik a příčinu a vyvodit z toho důsledky k jejich předcházení.

### **2.1. Bezpečnostní opatření při používání tělocvičny**

Při provozu tohoto zařízení **je třeba používat** pouze materiál k tomu určený. Stav materiálu je třeba kontrolovat vždy před jeho použitím. V případě poškození tohoto materiálu je třeba jej dále nepoužívat a neprodleně oznámit odpovědné osobě a zapsat do knihy návštěv tělocvičny. Jinak se musí všichni návštěvníci řídit obecně platnými didaktickými zásadami pro cvičení (dopomoc, vhodná zátěž, vhodný cvik, rozcvičení).

Při cvičení je zakázáno:

- strkat do sebe a jinak ohrožovat svým chováním bezpečnost a zdraví ostatních cvičenců,
- házet náčiním na zem po docvičení,
- házet náčiním do oken, světel a dveří,
- hlučet a vyrušovat křikem ostatní cvičence při cvičení,
- nepoužívat nářadí, na kterém právě neprobíhá cvičení.

#### **Poznámka:**

*Pokud se stane při cvičení nějaký úraz, každý je povinen poskytnout zraněnému první pomoc a případě nutnosti zraněnému zavolat rychlou záchrannou službu.*

### **2.2. Bezpečnostní opatření - školení**

Za plnění úkolů v péči o bezpečnost práce odpovídá odpovědná osoba, která jednou ročně provede školení o bezpečnosti se všemi uchazeči o cvičení v tělocvičně. Nájemce školí vlastní cvičící.

#### **2.2.1. Povinnosti zřizovatele**

Zřizovatel (dále jen škola) musí vytvořit podmínky pro bezpečnou práci, předávat do provozu nářadí a zařízení, které odpovídají právním a ostatním předpisům a dbát na to, aby uživatelé tato opatření dodržovali a řídili se jimi. Zároveň musí zajistit jednou ročně servisní prohlídku a pravidelně provádět školení návštěvníků tělocvičny v oblasti bezpečnosti.

#### **2.2.2. Povinnosti návštěvníka**

Návštěvník musí dodržovat právní normy a předpisy k zajištění bezpečnosti v tělocvičně, nekonzumovat alkoholické nápoje, používat při cvičení sportovní oděv, obuv a oznamovat odpovědné osobě – školníkovi při

odchodu do knihy nedostatky a závady na zařízeních, které by mohly ovlivnit bezpečnost nebo zdraví při cvičení. Dále se musí zúčastnit pravidelného školení o bezpečnosti v tělocvičně. Nájemce – na kterého je podepsaná smlouva o nájmu, zajistí pro každého jeho cvičícího proškolení i bezpečnosti.

### **2.2.3. Opatření při vzniku úrazu**

Při vzniku úrazu je nutné nejdříve poskytnout zraněné osobě **první pomoc** a poté zajistit zdravotní pomoc, pokud je to nezbytně nutné. Tuto skutečnost musí oznámit odpovědné osobě, aby zjistila důvod zranění a pokud je to spojeno se špatnou funkcí tělovýchovného zařízení, nechat jej odborně opravit.

## **2.3. První pomoc**

Dojde – li při používání tělocvičny k úrazu, je povinností každého **poskytnout postiženému neodkladně první pomoc**. V případě těžšího poranění je nutno též co nejrychleji přivolat odbornou lékařskou pomoc.

### **2.3.1. Umístění a obsah lékárničky**

Lékárnička je trvale umístěna v kabinetě tělesné výchovy, v tělocvičně a v sekretariátu školy. Obsah lékárniček je pravidelně kontrolován a doplňován odpovědnou osobou.

#### **Poznámka:**

*Pokyny k užívání jednotlivých léčiv a příslušenství jsou součástí jednotlivých balení!*

### **2.3.2. Základní informace a obecné zásady při poranění**

Poranění či úraz je nutno nahlásit na sekretariát školy a odpovědné osobě.

Při jakémkoliv poranění je nutno nejdříve zjistit příčinu poranění a momentální stav zraněného, dále se přesvědčit o jeho životně důležitých funkcích (dýchání, tep a stav vědomí). Pokud zraněný nedýchá nebo je – li zastaven krevní oběh, musí být neodkladně zahájena resuscitace (nepřímá masáž srdce – 100 za minutu).

Je třeba dbát na to, aby byla poloha postiženého měněna co nejméně a až do přivolání odborné lékařské pomoci se s ním hýbalo co nejméně. Do příjezdu lékařské pomoci je třeba dbát na to, aby se zdravotní stav poraněného nezhoršoval a snažit se předcházet možným komplikacím. Pokud poraněný neutrpěl ztrátu vědomí, je třeba dbát i na jeho psychický stav (uklidňovat ho a povzbudit ho).

### **2.3.3. První pomoc při poranění s následkem krvácení**

Je nutno zjistit rozsah a závažnost krvácení a dle toho rozhodnout o způsobu poskytnutí první pomoci. Na menší krvácení je třeba přiložit pouze krycí obvaz (polštářkový) a ránu obvázat. Při silnějším krvácení je třeba přiložit na ránu tlakový obvaz. Stáhnutí obvazu je třeba volit co největší, ovšem musí být zachován přívod krve do vzdálenějších částí těla. Velmi silné krvácení je nutno zastavit jakýmkoli způsobem a co možná nejrychleji. Teprve po zastavení silného krvácení se věnujeme ošetření ostatních zranění. V případě použití škrtidla toto přikládáme přes oděv či je podložíme vatou mezi poraněním a srdcem (**nikdy ne na krk!**) a poraněnou končetinu znehybníme. V těžších případech vždy přivoláme lékařskou pomoc.

### **2.3.4. První pomoc při poranění s následkem zlomenin**

Nejdříve zjistíme, zda se jedná o zlomeninu zavřenou či otevřenou. **Zlomeninu zavřenou** je nutno znehybnit pomocí dlahy a to vždy nejméně ve dvou kloubech. **Není – li k dispozici dlahy, je třeba ji nahradit jiným materiálem, který máme zrovna při ruce** (tyče, hokejky apod). Potom zahájíme protišoková opatření.

**U zlomeniny otevřené** je nutno ránu sterilně zakrýt a dále postupujeme stejně jako u zlomeniny zavřené.

## **2.4. Požární ochrana**

Požární ochrana tělocvičny je zahrnovaná do požární ochrany celého objektu budovy. Tělocvična není objektem se zvýšeným požárním nebezpečím. Možnou příčinou vzniku požáru v tělocvičně je nedbalost nebo technická závada na zařízení, hlavně na elektroinstalaci. Prostory rozestavení hasících přístrojů jsou vyznačeny ve schématu vyvěšeném na chodbě budovy.

Při vzniku požáru je každý uživatel povinen:

- uhasit malý požár pomocí přenosného hasicího přístroje,
- v případě vzniku většího požáru tuto skutečnost neprodleně oznámit Hasičskému záchrannému sboru na tel. **150**,
- zabezpečit evakuaci osob na volné prostranství před školou.
- 

### **2.4.1. Použití hasících přístrojů**

K likvidaci malých požárů je možno použít přenosné hasicí přístroje, které jsou ve vybavení školy. Jedná se o:

**Přenosný hasicí přístroj vodní** - použit na hašení požáru organických látek (papír, dřevo, textil), **nesmí se používat na hašení elektrického zařízení pod proudem!**

**Přenosný hasicí přístroj práškový** - je možno použít jako přenosný hasicí přístroj vodní a také na elektrická zařízení pod proudem.

### **2.4.2. Prevence vzniku požárů**

Z hlediska prevence je proto nutno dodržovat následující opatření:

- zákaz kouření v prostoru tělocvičny a šatny, jako v celé škole,
- zákaz manipulace s otevřeným ohněm v prostoru tělocvičny,
- zákaz používání poškozených elektrospotřebičů a nepovolených topidel,
- zákaz zasahování do elektrické instalace osobám bez odborné znalosti.
- 
- 

## **3. ÚDRŽBA TĚLOCVIČNY**

Jednotlivá stanoviště je nutno udržovat a ošetřovat průběžně tak, aby sloužila svému účelu co možná nejvíce a nemohlo docházet k úrazům vlivem špatné údržby či ošetřování. Údržbu a případné opravy zajišťuje **odpovědná osoba**. Vybavení jednotlivých stanovišť tělocvičny a k němu náležícího příslušenství je třeba vést v evidenci a důkladně provádět jejich údržbu, ošetřování a kontrolu. V případě ztráty nebo poškození těchto zařízení a příslušenství je toto třeba neprodleně ohlásit odpovědné osobě, která o tom podá zprávu řediteli školy.

Místnost tělocvičny se udržuje formou pravidelného úklidu takto:

- podlaha – 1 x za týden vyčistit strojem,
- okna – 1 x za 6 měsíce umýt sklo, 1 x 12 měsíce umýt venkovní parapety,
- stroje a náradí – 1 x za 2 týdny otřít vlhkým hadrem,
- dveře a sokly – 1 x za 2 týdny umýt vlhkým hadrem.

Ostatní části a zařízení se udržují pravidelně a dle potřeby se může upravit i četnost úklidu.

## 4. DOZOR V TĚLOCVIČNĚ

### 4.1. Dohled v tělocvičně

Dohled v tělocvičně provádí učitel tělesné výchovy ve svých hodinách a pověřená osoba nájemcem.

### 4.2. Povinnosti odpovědné osoby

Odpovědná osoba odpovídá za údržbu a správný chod tělocvičně a je **povinna**:

- zabezpečit jednotlivá zařízení tak, aby nebyla ohrožena bezpečnost při jejich používání a nebyl omezen provoz tělocvičny,
- dbát na kvalitu a stav jednotlivých zařízení,
- odstranit veškeré závady na zařízeních a jejich příslušenstvích, zabezpečit jejich opravu či výměnu,
- dbát na pravidla bezpečnosti práce, používání sportovního oděvu, přezutí a používání ručníku v tělocvičně
- znát pravidla požární ochrany a poskytování první pomoci.

V Praze den 1.9.2022