

# POKYNY PRO VEČERNÍ CVIČENÍ OPEN GYM

---

**Každý účastník večerního cvičení dbá na to, aby:**

1. se převlékal pouze v šatně určené pro Večerní cvičení (info u recepčního)
2. se před vstupem do tělocvičny prokázal platnou permanentkou / vstupem
3. svým cvičením neomezil trénink jiného cvičence nebo skupiny (zeptat se, když se chceš přidat na náradí)
4. cvičil aniž by ohrozil zdraví svoje nebo někoho jiného
5. **nepoškodil nebo neznečistil vybavení tělocvičny** (objevenou závadu nahlásit na recepci)
6. **po skončení cvičení uklidil pomůcky a náčiní**, které používal zpět na své místo (když nevím - zeptám se / viz foto)
7. nepoužíval závodní náradí, které je určeno jen pro registrované závodníky oddílu SG (označeno žlutou nálepkou se Z-závodní náradí)
8. sis **dostatečně namazal ruce magnéziem před cvičením na náradí** - hrazdy, kruhy, bradla.
9. nepoškodil trampolínu (je **dovoleno skákání pouze 1 osobě, limit do 90 Kg**)
10. neúčastnil se cvičení pokud to nedovoluje jeho zdravotní stav (vhodné je doporučení od svého lékaře).
11. Neporušoval provozní řád TJ Sokola Brno 1 (k nahlédnutí na recepci nebo webu Sokola)
12. **ŘÍDIL SE POKYNY RECEPČNÍHO a TRENÉRŮ**
13. **SKUPINOVÉ TRÉNINKY S TRENÉREM (Gymnastiky) MAJÍ PŘEDNOSTNÍ PRÁVO NA NÁRADÍ A PROSTNÁ, PŘED CVIČENCÍ OPEN GYM A JINÝCH SKUPIN**

**ZAPLACENÍM CVIČENÍ A VSTUPEM DO TĚLOCVIČNY  
SOUHLASÍŠ, ŽE BUDEŠ DODRŽOVAT TYTO POKYNY!**

Děkujeme za dodržování těchto pokynů