

PREVÁDZKOVÝ PORIADOK

Obchodné meno : Mgr. Tatiana Kaliská TK fitcentrum
Adresa prevádzkovateľa: Sládkovičova 8, 977 01 Brezno
Názov prevádzky: TK fitcentrum
Adresa prevádzky: Cesta Osloboditeľov 1349/29, 977 03 Brezno
Podnikateľský subjekt : športové centrum
IČO : 46 868 763

I.A Charakteristika zariadenia

TK fitcentrum (ďalej len fitcentrum) je určené hlavne k rekreačnému športovému vyžitiu. Kapacita fitcentra je 15 osôb. Fitcentrum zahŕňa tieto miestnosti: mužské a ženské šatne, priestory osobnej hygieny - mužské a ženské sprchy a wc. Fitcentrum je napojené na verejný vodovod. Vykurovanie je zabezpečené elektrickým podlahovým vykurovaním s regulovanou teplotou 18-22°C. Vetranie cvičebnej miestnosti je zabezpečené prirodzeným vetraním (otvárateľné okná), núteným vetraním (vzduchotechnikou) v priestoroch osobnej hygieny ako sú sprchy a WC. Osvetlenie cvičebnej miestnosti je priame (denné svetlo) a nepriame (umelé osvetlenie- žiarivkové).

I.B: Druhy poskytovaných služieb

Fitcentrum poskytuje služby spojené so zdravým životným štýlom ako sú :

- Spinning® program - je energeticky účinné skupinové cvičenie na stacionárnych bicykloch značky Spinner® Pro, ktoré spája hudbu, motiváciu a predstavivosť do jedného celku s presne dávkovaným tréningom. Je určený ľuďom každého veku a úrovne zdatnosti. Spinning® program kombinuje tréning podľa srdcovej frekvencie s piatimi štýlmi jazdy.
- SpinCore® - je kombinovaná lekcia spojená s tréningom zameraným na posilnenie a stabilizáciu centra tela. Nadväzuje na Spinning® program. Cvičenie prebieha na podložkách resp. s fitloptami.
- Flowin® - efektívna rehabilitačná a tréningová metóda využívajúca tzv. frikciu - pohyb medzi tvrším hladkým a relatívne mäkkším poddajným povrchom. Cvičenie prebieha na špeciálnych podložkách. Je to optimálna tréningová pomôcka pre skupiny i jednotlivcov rôzneho veku - využíva sa iba vlastná energia a váha segmentov tela.
- Kondičné tréningy - cvičenia s rôznymi cvičebnými pomôckami (napr. BOSU, závažia, expandery, atď.), vypracovanie individuálnych tréningových plánov, odborné poradenstvo, atď... a iné služby v rámci telesnej kultúry.

Cvičenia vo fitcentre sú vedené certifikovaným inštruktorom (Spinning Inštruktor JGSI - 1646732 STAR 3, Flowin® Inštruktor, Kondičný tréner I. kvalifikačného stupňa). Skupinové cvičenia sa konajú od minimálneho počtu - 3 osoby.

I.B. 1. *Priebeh cvičebnej hodiny - Spinning® program*

1. Nastavenie stacionárneho bicykla
2. Zahriatie tzv. Warm Up v trvaní cca 5 minút
3. Samotný cvičebný program Spinning podľa pokynov inštruktora, v trvaní cca 45 minút
4. Záverečný strečing tzv. Cool Down v trvaní cca 5 minút
5. Dezinfekcia bicyklov- riaditka, sedadlá a rám stacionárneho bicykla sa dezinfikujú roztokom Sava

I.B. 2. *Priebeh cvičebnej hodiny - SpinCore®, Flowin®, kondičné tréningy*

1. Úvodný strečing v trvaní cca 5 minút
2. Samotný SpinCore tréning (Flowin®) v trvaní cca 20-30 minút (60 min.)
3. Záverečný strečing v trvaní cca 5 - 10 minút

I.C: *Zákaz činnosti vo fitcentre*

Vo fitcentre je zakázané :

1. Chovať sa spôsobom, ktorý ohrozuje osobnú bezpečnosť a poriadok, alebo hlukom rušiť klud ostatných návštevníkov.
2. Fajčiť v celom objekte centre a používať alkoholické nápoje.
3. Vodiť do objektu fitcentra psov a iné zvieratá, prinášať so sebou horľaviny a iné chemikálie.
4. Požadovať od pracovníkov fitcentra služby odporujúce prevádzkovému poriadku.

I. D: *Prevádzkové hodiny*

Pondelok podľa rezervácií
Utorok podľa rezervácií
Streda podľa rezervácií
Štvrtok podľa rezervácií
Piatok
Sobota
Nedeľa podľa rezervácií

I.E: *Vstup do TK fitcentra*

1. Využívanie služieb v TK fitcentre (ďalej len fitcentre) je dovolené len na platnú vstupenku alebo permanentku.
2. Deťom do 15 rokov je vstup povolený len v sprievode dospelých, ktorí sú za ne plne zodpovední alebo s ich súhlasom a podpísaním vyhlásenia rodiča/zákonného zástupcu.
3. Za stratu zapožičaného vybavenia (hrudný pás a pod.) je návštevník povinný zaplatiť náhradu vo výške zálohy 20€. Znečistenie alebo poškodenie zariadenia musí návštevník uhradiť.
4. Návštevníkom sa odporúča, aby sa pred začatím cvičebného programu podrobili komplexnej lekárskej prehliadke.
5. Žiadame návštevníkov, aby sa na cvičenie dostavili minimálne 10 minút pred začatím cvičenia, dodržiavali cvičebný čas a sledovali si rezervácie. Rezerváciu je možné zrušiť minimálne 1 hodinu pred cvičením. V prípade nezrušenia rezervácie bude klientovi vyrubená pokuta 3 € / v prípade permanentiek škrtnutie jedného vstupu.
6. V cvičebnej miestnosti je povolené cvičiť len vo vhodnej športovej obuvi a primeranom odevu. Na prezliekanie a odkladanie odevu sú určené dámske a pánske šatne.

7. Žiadame návštevníkov, aby mali počas cvičenie vypnuté mobily, resp. vypnuté zvonenie.

I.F: Zákaz vstupu do fitcentra

1. Do fitcentra nie je povolený vstup osobám
 - postihnutých horúčkou
 - nákazlivými alebo inými chorobami
 - kožnými chorobami
 - chorobami srdcovo-cievnyimi, alebo epilepsiou.
2. Do fitcentra je úplne vylúčený vstup osobám opitým, alebo v podnapitom stave, taktiež je vylúčený vstup so zvierat'om.
3. Z fitcentra bude vypovedaný návštevník bez nároku na vrátenie vstupného, ktorý poruší ustanovenia tohto prevádzkového poriadku, alebo neuposlúchne pokyny zodpovedného pracovníka.
4. Ak neopustí návštevník v takýchto prípadoch fitcentrum na vyzvanie, je pracovník prevádzky oprávnený rušiť a prevádzky vyvieš' z objektu, prípadne požiadať o zákrok príslušníkov polície.

I.G: Prevádzkové pokyny pre návštevníkov

1. Návštevníci používajú všetky zariadenia na vlastnú zodpovednosť. Sú povinní dbať o vlastnú bezpečnosť, ako aj ostatných cvičiacich. Za poranenia a úrazy, ktoré si návštevník zapríčiňuje vlastnou neopatrnosťou, nedodržiavaním prevádzkového poriadku alebo nerešpektovaním svojho aktuálneho zdravotného stavu, neberie správa fitcentra zodpovednosť. Akúkoľvek závalu na zariadeniach prosím ohláste personálu.
2. Návštevník je povinný pri využívaní služieb fitcentra uposlúchnuť zodpovedných pracovníkov. Správa si vyhradzuje právo zrušiť permanentku alebo nepovolíť vstup v prípade nedodržiavania prevádzkového poriadku bez náhrady.
3. Pri cvičení na bicykloch sa riadte dôsledne pokynmi inštruktora. Nedodržiavanie pokynov môže mať za následok poranenie alebo poškodenie vybavenia.
4. Pri cvičení používajte vlastný uterák . Spríjemnite tým cvičenie sebe aj ostatným.
5. Po cvičení sú návštevníci povinný poutierať si po sebe bicykel antibakteriálnym prostriedkom.
6. Na prezlečenie slúžia vyznačené šatne v priestoroch centra a to zvlášť pre mužov a ženy.
7. Po cvičení je možnosť využiť sprchy a WC, ktoré naväzujú na šatne.
8. Vyzliekať, alebo obliekať sa je dovolené iba v šatňových priestoroch. Šaty a ostatné súčasti odevu je možné odkladať iba na miesto na to určené /skrinky, vešiaky/.
9. Peniaze a cenné predmety /hodinky, šperky a pod./ si návštevníci môžu uschovať u pracovníka fitcentra, inak sa neručí za ich stratu.
10. Návštevníci sú povinní šetriť zariadenie prevádzky. Sú povinní uhradiť škody alebo straty, ktoré boli ich vinou spôsobené na zariadení fitcentra, alebo majetku ostatných návštevníkov.
11. Príania a sťažnosti týkajúce sa činnosti prevádzky nahlásia návštevníci pracovníkovi fitcentra.

I.H: Zákaz činnosti vo fitcentre

Vo fitcentre je zakázané :

1. Chovať sa spôsobom, ktorý ohrozuje osobnú bezpečnosť a poriadok, alebo hlukom rušiť klud ostatných návštevníkov.

2. Fajčiť v celom objekte centre a používať alkoholické nápoje.
3. Vodiť do objektu fitcentra psov a iné zvieratá, prinášať so sebou horľaviny a iné chemikálie.
4. Požadovať od pracovníkov fitcentra služby odporujúce prevádzkovému poriadku.

II. Povinnosti v zariadení fitcentra

1. Pred zahájením alebo ukončením prevádzky bude vykonané prirodzené vetranie a v priebehu prevádzkovej doby bude cvičebná miestnosť prirodzene vetraná po každom cvičení.
2. Upratovanie miestností fitcentra (šatne, zariadenia osobnej hygieny, sprchy, podlahy) sa bude zabezpečovať podľa zvláštnych predpisov, minimálne 1 x denne (pred začatím dennej prevádzky) – mechanickou očistou - súbor opatrení, ktorým sa na vlhko a za použitia povrchovo aktívnych látok (detergenty – mydlá, saponáty,) mechanicky odstraňujú mikroorganizmy z povrchov plôch, predmetov a pomôcok. Následne sa tieto plochy dezinfikujú (Savo). Odpad, ktorý vzniká pri upratovaní fitcentra a dezinfícii bicyklov po cvičení sa zhromažďuje v zberných nadobách opatrených plastovým vreckom. Príslušné nádoby sa denne vyprazdňujú. Odvoz komunálneho odpadu zabezpečujú TS mesta Brezna.
3. Pracovník fitcentra je povinný vykonať pred začatím prevádzky obhliadku priestorov a bicyklov. Počas prevádzky je povinný dozeráť na riadny chod zariadenia, sledovať či návštevníci dodržia pokyny pre návštevníkov, podmienky prevádzkového poriadku a zabezpečovať odstraňovanie zistených nedostatkov. Povinný je tiež dbať na to, aby do fitcentra bol povolený prístup návštevníkov v súlade so stanovenou kapacitou.
4. Za upratovanie je zodpovedná vedúca prevádzky

III. Cenník poskytovaných služieb

1. Ceny jednorázových vstupeniiek, penamentiek do fitcentra a služieb fitcentra sú uvedené v cenníku na recepcii TK fitcentra.
2. Návštevník je povinný požadovať od pracovníka fitcentra doklad o zaplatení vstupného, prekontrolovať výšku vstupného a hodinu nástupu.

IV. Záverečné ustanovenia

Prevádzka bude priebežne zásobovaná dostatočným množstvom čistiacich a dezinfekčných prostriedkov (ako sú Savo, Domestos atď.) i toaletnými potrebami.

Prevádzka je vybavená lekárničkou prvej pomoci s normalizovaným obsahom podľa požiadaviek platnej normy.

Pred začatím prevádzky sa každodenne vykonáva prehliadka všetkých pracovných priestorov, kontroluje sa prevádzkyschopnosť všetkých zariadení, stav čistoty.

Prevádzkový poriadok bude priebežne upravovaný a udržiavaný v súlade s platnou legislatívou na ochranu zdravia ľudí. Takto realizované zmeny a dodatky budú prijaté výlučne po ich schválení a predložení odborným pracovníkom Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici.

Meno a priezvisko zodpovednej osoby : Mgr. Tatiana Kaliská

V Brezne 14.11.2013

Vyhlásenie rodiča/zákonného zástupcu nepľnoletej osoby

Meno a priezvisko dieťaťa:

Trvalé bydlisko:

Dátum narodenia:

Meno a priezvisko zákonného zástupcu:

Trvalé bydlisko:

Dátum narodenia:

Číslo OP:

1. Podpísaním tohto potvrdenia súhlasím, aby dieťa mohlo vykonávať všetky služby poskytované TK fitcentrom.
2. Potvrdzujem, že dieťa netrpí žiadnou chorobou, a je plne spôsobilé vykonávať činnosti spojené s poskytovanými službami prevádzkovateľa.
3. Som si vedomý/á prípadných zranení, ktoré môže dieťa pri vykonávaní činností spojených s poskytovanými službami prevádzkovateľa.

Ako zákonný zástupca prehlasujem, že som dieťa dostatočne oboznámil/a s jeho povinnosťami vyplývajúcimi platného prevádzkového poriadku poskytovateľa a že som za neho plne zodpovedný/á i v prípade, že dieťa nedoprevádzam vo fitcentre. Podpísaním prehlásenia nie je prevádzkovateľ zodpovedný za akékoľvek prípadné zranenia, ktoré si dieťa spôsobilo pri výkone činnosti, alebo aj mimo nej vlastnou nedisciplinovanosťou a nedodržiavaním bezpečnostných pravidiel.

Dátum :

Podpis zákonného zástupcu :

Podpis zodpovedného pracovníka TK fitcentra: