



V Plzni dne 25. 3. 2025
Č. j.: UKLFP/161823/2025

Provozní řád kardiorespiračního fitness v kampusu Lékařské fakulty v Plzni

Čl. 1 Úvodní ustanovení

Tento provozní řád určuje pravidla provozu kardiorespiračního fitness v kampusu Lékařské fakulty v Plzni Univerzity Karlovy (dále jen „**fakulta**“) na adrese alej Svobody 1655/76, 323 00 Plzeň, (dále jen „**fitness**“) a zásady chování uživatelů včetně jejich práv a povinností.

Čl. 2 Obecná ustanovení

- 2.1 Fitness se nachází v budově U1 v patře 4. NP v místnosti 470.
- 2.2 Součástí fitness je i kuchyňská linka a šatny s uzamykatelnými odkládacími skřínkami a sprchami. Kuchyňská linka slouží pouze k doplnění pití do vlastní plastové lahve.
- 2.3 Ve fitness se nachází následující trenažery
- | | |
|-------------------------------|------|
| Běžecový trenažer | 2 ks |
| Veslovací trenažéry | 1 ks |
| Crossový (eliptický) trenažér | 2 ks |
| Rotoped | 1 ks |
| Twist stepper skeleton | 1 ks |
| Šikmá lavice na posilování | 1 ks |
- 2.4 Fitness a všechny jeho součásti mohou používat pouze zaměstnanci a studenti fakulty; ostatní osoby mohou posilovnu užívat zásadně po dohodě s Ústavem hygieny a preventivní medicíny (ostatní osoby, studenti a zaměstnanci fakulty společně dále jen „**uživatelé**“). Uživatelé mohou posilovnu užívat pouze v jimi zarezervovaném časovém rozpětí (dále jen „**rezervovaný termín**“).
- 2.5 Před zahájením činnosti v prostorách fitness je každý uživatel povinen se seznámit s tímto provozním řádem a Provozním řádem kampusu Lékařské fakulty v Plzni (dále jen „**provozní řád kampusu**“) v aktuálním znění, požárními poplachovými směrnicemi a požárním evakuačním plánem a jednat a chovat se v souladu s nimi.



- 2.6 Užívat prostory fitness lze jen k účelům, ke kterým jsou určeny. Při jejich užívání je nezbytné rovněž dbát zásad bezpečnosti, požární ochrany a hygieny. Užívání fitness nelze považovat za činnost související s výkonem práce pro fakultu nebo za činnost související s výkonem takové práce.
- 2.7 V celém prostoru fitness platí přísný zákaz kouření, konzumování potravin, požívání alkoholických nápojů a používání otevřeného ohně. Povoleny jsou pouze nealkoholické nápoje v plastových obalech.
- 2.8 Za provoz fitness odpovídá prof. MUDr. Dana Müllerová, Ph.D.

Čl. 3 Provozní doba fitness

- 3.1 Provozní doba fitness je stanovena v pracovních dnech pro zaměstnance fakulty od 6:00 do 9:00 hodin a dále od 14:00 do 18:00 hodin a pro studenty fakulty od 6:00 do 18:00 hodin (dále jen „**provozní doba**“).
- 3.2 Vstup nebo setrvání v prostorách fitness mimo provozní dobu je zakázáno; tento zákaz neplatí v případě účasti na skupinových cvičeních.
- 3.3 Pro skupinová cvičení jsou vyhrazeny následující časové bloky

Středa	15:15 – 16:15
Pátek	14.30 – 15.30
- 3.4 Ústav hygieny a preventivní medicíny si vyhrazuje právo na změnu provozní doby, včetně časových bloků pro skupinová cvičení, dle aktuálních výzkumných potřeb ústavu.

Čl. 4 Rezervace termínu

- 4.1 Rezervovat termín si lze vždy pouze po 30minutových úsecích.
- 4.2 Uživatel si rezervuje termín užívání skrze systém ISKAM.
- 4.3 Rezervovaný termín může uživatel stornovat nejdéle 30 minut před rezervovaným termínem. Za zrušení rezervovaného termínu není stanoven storno poplatek.

Čl. 5 Vstup do fitness

- 5.1 Vstup do fitness je možný pouze pomocí zaměstnaneckých nebo studentských karet či čipů, a to v době začátku rezervovaného termínu. Osoby bez zaměstnaneckých nebo studentských karet či čipů vstupují do fitness pod dohledem pověřeného zaměstnance.
- 5.2 Přístup do fitness je povolen pouze osobám s vytvořenou rezervací. Každý uživatel s vytvořenou rezervací se do fitness dostaví samostatně a otevře si vstup vlastním čipem.



Je zakázáno umožňovat vstup dalším osobám.

5.3 Neprodleně po skončení rezervovaného termínu uživatel opustí prostory fitness.

Čl. 6 Užívání fitness

- 6.1 Fitness mohou současně užívat maximálně 3 uživatelé.
- 6.2 Vstup do fitness je povolen pouze v čisté cvičební obuvi se světlou podrážkou, případně speciální sálové obuvi, a ve vhodném, pro cvičení určeném, sportovním oblečení. Každý uživatel při cvičení na posilovacích přístrojích musí mít svůj ručník.
- 6.3 Při provozování příslušné sportovní činnosti uživatel nesmí ohrozit své zdraví, ani zdraví ostatních uživatelů a nesmí poškozovat majetek. Zakazuje se znečišťovat prostory fitness.
- 6.4 Každý uživatel nese plnou odpovědnost za bezpečnost a zdraví během cvičení a využívání fitness. Fakulta nenese odpovědnost za případné úrazy či jiné zdravotní komplikace vzniklé v důsledku cvičení.
- 6.5 Jakéhokoli zranění v prostorách fitness je každý povinen bez zbytečného odkladu oznámit odpovědné osobě Ústavu hygieny a preventivní medicíny (dále jen „**odpovědná osoba**“). Odpovědná osoba pak učiní odpovídající opatření, vyhotoví o zranění písemný zápis a poučí zraněného o dalším postupu. V případě nepřítomnosti odpovědné osoby je uživatel povinen zranění bez zbytečného odkladu ohlásit na recepci, k nahlášení je možné využít interního telefonu na lince 111.
- 6.6 Před zahájením cvičení je každý uživatel povinen vydezinfikovat sedadla a madla přístrojů. Pro tento účel jsou k dispozici papírové utěrky a dezinfekce.
- 6.7 Uživatelé fitness jsou povinni se k ostatním uživatelům chovat ohleduplně, dbát na bezpečnost, respektovat pravidla slušného chování a udržovat bezpečnou vzdálenost při cvičení.
- 6.8 Při použití běžeckého trenažéru je uživatel povinen na svůj oděv řádně připevnit červené bezpečnostní čidlo, které je součástí běžeckého trenažéru.
- 6.9 Zjistí-li uživatel, že přístroj nebo jiná cvičební pomůcka je poškozena, oznámí tuto skutečnost neprodleně odpovědné osobě. Ta podle povahy věci sepíše o poškození záznam. Jakoukoliv závadu na trenažéru je nutné zapsat do Knihy závad nebo nahlásit emailem na adresu: ustav.hygieny@lfp.cuni.cz. V emailu vždy uvádějte popis závady.
- 6.10 V případě nouze je uživatel povinen neprodleně kontaktovat recepci, a to prostřednictvím interního telefonu na lince 111.
- 6.11 Uživatelé odpovídají za škodu, kterou v průběhu užívání způsobili, mimo škody, vzniklé běžným opotřebením.
- 6.12 Po skončení cvičení si každý po sobě uklidí náradí a náčiní na vyhrazené místo a uvede stanoviště do původního stavu. Po ukončení cvičení je uživatel rovněž povinen vypnout přístroje, důkladně zavřít okna, zhasnout světla, zkontrolovat úplné zavření dveří a zajistit, aby bylo fitness připraveno pro další použití.



- 6.13 Do všech prostor fitness je zakázán vstup osobám v podnapilém stavu, pod vlivem návykových, omamných nebo psychotropních látek a ve špinavém nebo zjevně nevhodném oblečení, nebo vzbuzující veřejné pohoršení. V prostorách fitness je zakázán volný pohyb osob mladších 18 let bez doprovodu zletilé osoby, za osobu mladší 18 let odpovídá její doprovod.
- 6.14 V případě jakéhokoliv akutního infekčního onemocnění je cvičení a užívání fitness zakázáno.
- 6.15 Přístroje nesmí být přesouvány bez předchozího souhlasu či instrukcí odpovědné osoby. Fleecová podložka musí být vždy umístěna pod nožičkami přístroje.
- 6.16 Ve fitness je zakázáno fotit nebo nahrávat obrazové či zvukové záznamy dalších osob bez jejich výslovného souhlasu.
- 6.17 V případě závažného nebo opakovaného porušení tohoto provozního řádu si provozovatel vyhrazuje právo odepřít uživateli přístup do fitness a zamezit mu pokračování ve cvičení, a to až do odvolání v závislosti na povaze či frekvenci porušení a bez nároku na již vložené prostředky.

Čl. 7

Poplatek za užívání

- 7.1 Užívání fitness je zpoplatněno.
- 7.2 Poplatek za užívání fitness je stanoven na 40 Kč za 30 minut.

Čl. 8

Šatny a sprchy

- 8.1 K převlékání a odložení oblečení slouží výhradně uzamykatelné skříňky v šatně. Odkládání oblečení mimo prostor skříněk je zakázáno.
- 8.2 Skříňka není určena k odkládání peněz, šperků, notebooků, mobilních telefonů, fotoaparátů a dalších cenných věcí.
- 8.3 Návštěvník je povinen užívat prostory šaten a sprch pouze k účelům, ke kterým jsou určeny a dodržovat v těchto prostorách všechny zásady bezpečnosti, hygieny a požární ochrany.
- 8.4 Zakazuje se znečišťovat prostory šaten a sprch.
- 8.5 Každý může obsadit maximálně jednu skříňku a užívat jí jen v souladu s účelem, ke kterému slouží.
- 8.6 Návštěvník je povinen při odchodu z šatny šatní skříňku vyprázdnit a nechat odemčenou. Skříňka, která zůstane zamčena, bude otevřena a vyprázdněna, přičemž s nalezenými předměty bude naloženo v souladu s čl. 9 provozního řádu kampusu.
- 8.7 Při důvodném podezření je ostraha objektu oprávněna skříňku otevřít i bez vědomí jejího uživatele a zkontrolovat její obsah; o otevření musí být informováno Bezpečností oddělení



do 24 hodin a sepsán protokol, který musí obsahovat úplný soupis nalezených předmětů a zdůvodnění otevření skřínky.

8.8 Závady šatních skříněk uživatelé hlásí na recepci.

Čl. 9 Závěrečná ustanovení

Tento provozní řád nabývá platnosti a účinnosti dnem podpisu.

.....
prof. MUDr. Jindřich Fínek, Ph.D., MHA
děkan fakulty