

Pravidla chování v posilovně

/ Rules of conduct in the gym

- 1 CHOVEJ SE TU S ÚCTOU A RESPEKTEM** – slušně, ohleduplně a s úctou k ostatním. Respektuj upozornění, pokyny a rady trenérů a obsluhy.
/ Treat this place with respect – behave politely, considerately and with respect for others. Follow the instructions and advice of trainers and staff.
- 2 UDRŽUJ POŘÁDEK** – uklid' vždy veškeré užitě náradí a náčiní na své místo. Veškeré užitě kardio stroje po práci otři a desinfikuj připravenými prostředky.
/ Keep things tidy – always put back any equipment and tools you used. Wipe and disinfect any cardio machines you used with the provided supplies.
- 3 VYUŽÍVEJ RUČNÍK PŘI CVIČENÍ** - na užívané lavice, podložky a další cvičební pomůcky VŽDY pokládej ručník. Magnesium udržuj v daných nádobách a užívej jej v místech k tomu určených.
/ Always place a towel on benches, mats and other equipment you use. Keep magnesium in the designated containers and use it only where provided.
- 4 POUŽÍVEJ OBUV NA CVIČENÍ** - do tělocvičny vstupuj v čisté tréninkové obuvi, odlišné od civilní, ve které jsi přišel z ulice.
/ Enter the gym in clean training shoes, different from the ones you wore on the street.
- 5 CVIČENÍ NA VLASTNÍ NEBEZPEČÍ** - Cvičení v prostorách fitness probíhá vždy výhradně na vlastní nebezpečí.
/ Training on the fitness premises is always entirely at your own risk.
- 6 UŽÍVEJ NÁČINÍ S ROZUMEM** - neodhazuj prázdné osy, kettlebely ani jednoručky. Naložené osy odhazuj kontrolovaně, bezpečně a na místech k tomu určených. Před každým cvičením si zkontroluj stroj, náradí a náčiní. Pokud potkáš závadu, nahlaš to trenérovi nebo obsluze na recepci či baru.
/ Do not drop empty bars, kettlebells or dumbbells. Lower loaded barbells in a controlled, safe way and only in the designated areas. Always use collars to secure the bar. Check the machine, tools and equipment before every exercise, and report any fault to a trainer or staff at reception or the bar.
- 7 VSTUP DO FITNESS POVOLEN OD 15 LET** - osoby ve věku 12-15let pouze s doprovodem rodiče či s jeho písemným povolením. Pro děti do 12 let je pohyb po tělocvičně krajně nebezpečný. Pokud i přesto chceš dítě přivést, nesmí se po prostoru pohybovat bez dozoru.
/ Entry to the gym alone is allowed from age 15. Ages 12–15 only with a parent or their written permission. For children under 12, moving around the gym is extremely dangerous – if you still bring them, they must not move around unsupervised.
- 8 ZÁKAZ KONZUMACE ALKOHOLU A OMAMNÝCH LÁTEK** - přísný zákaz vstupu do fitness pod vlivem alkoholu či jiných omamných látek a jejich konzumace v prostorách fitness.
/ Strict ban on entering the fitness area under the influence of alcohol or other intoxicating substances, and on consuming them on the premises.
- 9 BEZPEČNOST NA PRVNÍM MÍSTĚ** - veškerá způsobená zranění v prostorách tělocvičny ihned nahlas trenérovi nebo obsluze na baru či recepci.
/ Report any injury that occurs in the gym immediately to a trainer or to staff at the bar or reception.
- 10 VRACEJ ZAPŮJČENÉ VĚCI** - při zapůjčení některé z pomůcek ji po využití opět vrať obsluze našeho fitness.
/ After borrowing any equipment/accessory, return it to our fitness staff once you've finished using it.
- 11 UKLÍZEJ STROJE PO ODCVIČENÍ** - buď ohleduplný a po odcvičení na stroji vrať využitě závaží na své místo.
/ Be considerate and put the weights you used on a machine back in their place after you finish your set.
- 12 ZÁKAZ VNÁŠENÍ SKLENĚNÝCH NÁDOB DO PROSTORU FITNESS** - sklenice lze v případě potřeby odložit a užít na baru uvnitř fitness.
/ Glass containers may not be brought into the gym – glasses can be left and used at the bar inside the fitness.
- 13 ZA ODLOŽENÉ VĚCI VE FITNESS NEZODPOVÍDÁME** - na cennosti využij naše skříňky u recepcce při vstupu, na ostatní věci využij místa k tomu určené.
/ We are not responsible for items left in the fitness – please use the lockers at reception for valuables, or the lockers in the changing rooms.
- 14 OTEVÍRACÍ DOBA FITNESS JE PEVNÁ** - dodržuj provozní dobu fitness a konči svůj trénink s respektem k personálu a jejich práci a povinností pro ukončení provozu daného dne.
/ Keep to the gym's opening hours and end your training with respect for staff and their work and duties when closing for the day.
- 15 POKUD SI NEJSI JISTÝ, ZEptej SE** - naše obsluha a trenéři ti rádi poradí jak správně cvičit na našich strojích a jak je nastavit. V případě potřeby tedy neváhej a zeptej se, rádi ti poradíme.
/ Our staff and trainers are happy to show you how to use and adjust our machines correctly. If you're not sure, don't hesitate to ask – we're glad to help.

Děkujeme, že dodržíš pravidla posilovny, a přejeme ti skvělý trénink!

/ Thank you for following the gym rules – enjoy your workout!