



ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ

Београд, Кнеза Вишеслава 72, Број 03-5035, Датум 29.09.2014.
www.rzsport.gov.rs, e-mail:rzs@rzsport.gov.rs

КУЋНИ РЕД - ТЕРЕТАНА

ПОСЕБНА ПРАВИЛА ЗА КОРИСНИКЕ ТЕРЕТАНЕ

Сваки корисник теретане дужан је да поступа по следећим правилима:

- да поштује прописани Кућни ред;
- да се придржава унапред одређених прописаних термина коришћења теретане;
- улаз у теретану дозвољен је само кроз „чисто степениште“ које представља комуникациону везу теретане са простором предвиђеним за припрему корисника пре и после коришћења, тј. са свлачионицом;
- за коришћење теретане неопходно је поседовање и коришћење одговарајуће спортске опреме која подразумева одговарајућу спортску одећу и патике;
- лица млађа од 18 (осамнаест) година имају обавезу да пре почетка коришћења теретане овлашћеном лицу – тренеру или инструктору предају писано одобрење од стране родитеља или старатеља којим се даје сагласност за вежбање у теретани. Формулар одобрења може се преузети од дежурног службеника обезбеђења;

За лица млађа од 18 (осамнаест) година која су чланови спортског савеза или спортског клуба, сматра се да ово одобрење поседују;

- сваки индивидуални корисник теретане има обавезу да пре увођења у програм вежбања обави основни лекарски преглед. Сматра се да су припадници спортских савеза и чланови спортских клубова овакве прегледе већ обавили;

- корисници услуга теретане који припадају некој од ризичних група грађана, односно хронични болесници, обавезни су да пре коришћења теретане подробније преконтролишу своје здравствено стање и теретану користе само уз консултацију и сагласност лекара;
- уколико у току вежбања корисник осети неке сметње и/или здравствене тегобе, ду-

жан је да истовремено са њиховом појавом прекине вежбање и обрати се одговорном лицу за рад у теретани (тренер, инструктор);

- пратити и поштовати упутства добијена од стране одговорног лица за рад у теретани (тренер, инструктор);
- у случају несигурности при коришћењу одређене справе или у погледу правилног извођења вежби, консултовати одговорно лице (тренер, инструктор);
- стално водити рачуна о сопственој сигурности и безбедности и сигурности и безбедности осталих корисника теретане;
- пријавити одговорном лицу (тренер, инструктор) уочено или настало оштећење на справи;
- спортске торбе и опрему остављати у за то предвиђене просторије;
- по завршетку рада одложити тегове (бучице и плоче) на сталак који је за то предвиђен;
- коришћене справе вратити у почетни/нулти положај.

ЗАБРАЊЕНО: Е

- изазивање нереда, непристојно понашање и свако друго понашање којим се ометају или угрожавају друга лица у теретани;
- уношење и употреба алкохола, хране, бомбона, жвака и сл.;
- бацање бучица и тегова на под;
- уношење амбалаже било које врсте и од било ког материјала;
- свако друго непрописно понашање.

Директор
мр Горан Бојовић

