

BEZPEČNOSTÍ POKYNY – SPENDBIKE

1. V případě jakýchkoliv zdravotních obtíží se poradte o vhodnosti tohoto druhu cvičení se svým lékařem.
2. Informujte se v případě jakýchkoliv zdravotních indispozic o vhodnosti a výběru lekcí na recepci či u osoby zodpovědné.
3. **O své první návštěvě této lekce informujte lektora.**
4. Osoby nezletilé jsou **povinny** doložit souhlas rodičů či zákonných zástupců s účastí na těchto lekcích a také o tomto informovat recepci fitcentra a lektora vedoucího lekci.
5. Na lekce docházejte včas a to nejpozději 10min před započítím lekce.
6. Nutná je sportovní obuv s pevnou tvrdou podrážkou, sportovní oděv, ručník, PET láhev či sportovní láhev s vhodným nápojem, pro Vaše pohodlnější cvičení doporučujeme i cyklo rukavice.
7. Před lekcí se vždy přesvědčte o 100% funkčnosti kola, případné závady ihned oznamte lektorovi či recepci fitcentra.
8. Nastavení kola – pokud si nejste jisti o správném nastavení kola, požádejte lektora, aby Vám s tímto pomohl a poradil.
9. Vždy dbejte na pevném dotažení nastavovacích šroubů – nesmí zůstat nedotaženy.
10. Kolo musí být stabilní – pokud se Vám bude zdát, že je byt' nepatrně nestabilní, informujte o tom lektora.
11. Pokud Vámi zjištěné závady na kole včetně jeho nestability nebudou odstraněny, je na tomto kolo jízda **přísně zakázána**.
12. **Kola sami nepřevázejte** – z důvodu Vaší bezpečnosti i z důvodu možného poškození kol.
13. Nohu pevně dotáhněte do přesek tak, aby se přesky neuvolňovaly. Poškozené přesky Vám lektor ihned vymění.
14. Kolo má pevný převod – myslte na to během celé lekce, pokud budete chtít zastavit, učinite tak buď postupným snižováním rychlosti či použitím brzdy.
15. Nikdy nejezděte „naprázdno“ - bez použití zátěže.
16. Během celé lekce pravidelně pijte.
17. Nezapomeňte, že lekce je sestavena obecně. Vždy si zvolte své tempo, nesmíte se zadýchávat, kdykoliv si odpočíte.
18. Při jakémkoliv pocitu nevolnosti, malátnosti, zvolněte tempo a informujte o tom lektora. V takovém případě **nepokračujte v lekci**.
19. **Po lekci je nutné protažení a uvolnění svalů.**

V Ostravě dne 14. 1. 2010

Zpracovala: Ing. Romana Majchrzková (zodpovědná osoba)