

# Zásady správania sa v posilňovni

Na cvičenie používať len čistý, nezapáchajúci odev a vstupovať v **čistých prezúvkach**.

Pred vstupom do posilňovne vyplúť žuvačku do koša.

Nevstupovať do priestorov s žuvacím tabakom, ani vo vačku, ani v ústach, ani nikde !!!

Počas cvičenia používať **uterák primeranej veľkosti** ako hygienickú podložku pod chrbát a hlavu na lavičky a stroje.

- nerušiť ostatných cvičencov nevhodným správaním
- nápoje nosiť len v uzavretých a nerozbitných nádobách
- poháre a sklenené fľaše odkladať mimo cvičebného priestoru
- činky a kotúče odkladať na miesto im určené ihneď po skončení cviku
- závady oznámiť pracovníkom **ARENA`S GYM**