



VESLAŠKI KLUB LJUBLJANICA

PRAVILA UPORABE TELOVADNICE IN GARDEROB

1. Dostop do prostorov

Telovadnica je odprta vsak dan **od 7. do 21. ure**, skladno z **urnikom, obešenim v garderobah**. Prosimo, da spoštujete predpisane termine; če želite dodatne termine, se posvetujte s trenerjem, ki vam bo po možnosti omogočil dodatne ure vadbe.

2. Uporaba prostorov, higiena in čistoča

Vstop v telovadnico je dovoljen le **s čistimi športnimi copati**, uporaba istih športnih copat kot na prostem ni dovoljena. Vstop in izstop skozi drsna vrata proti Ljubljani ni dovoljen.

Pred in po vadbi telovadnico zračite vsaj 5–10 minut. Dodatno **prezračevanje** klubskih prostorov se izvaja po potrebi.

Po uporabi trenažerjev z njih obrišite znoj s krpo, ki je predvidena za ta namen, razkužite držala in poskrbite, da so tla suha.

Po uporabi **uteži**, le te odstranite s palic in jih pospravite na predvidena mesta. **Ergometri** morajo biti ob zaključku treninga zloženi pred oknom, z ročico v sproščenem položaju.

V zimskem času skrbite, da so vrata v telovadnico vedno zaprta ter po končani vadbi ugasnite vse luči.

Elektroakumulacijske in plinske **peči** lahko vklapljajo in izklaplajo le trenerji. Kalorifer v članski garderobi sme biti vklopljen samo ob prisotnosti veslačev. Zadnja oseba, ki zapusti garderobo, ga je dolžna izklopiti. Vrata garderobe morajo biti med ogrevanjem ves čas zaprta.

Vsak uporabnik je dolžan za sabo počistiti sanitarije in tuš. Veslači solidarno in v skladu z navodili trenerjev skrbijo za čistočo garderob in telovadnice, odnašanje odpadkov ter menjavo toaletnega papirja.

Lesena **zunanja vrata telovadnice** (proti Ljubljani) je treba po treningu zapreti z zunanje strani.

3. Osebni predmeti

Vrednejše predmete vzemite s seboj v telovadnico, saj klub ne odgovarja za izgubljene ali pogrešane stvari. Po vadbi s sabo odnesite osebne predmete (npr. športne copate, drese, majice). Stvari, ki ostanejo, bodo začasno shranjene v za to namenjeno škatlo.



VESLAŠKI KLUB LJUBLJANICA

4. Uporaba za gostujoče člane

Člani drugih klubov lahko na prošnjo svojega kluba in po odobritvi glavnega trenerja VK Ljubljana trenirajo ob dogovorjenih terminih. Uporabljajo lahko za njihovo kategorijo predvidene garderobe (članska, mladinska, ženska), tuše, telovadnico, ergometre in uteži. Tudi za njih smiselno veljajo ista pravila kot za člane VK Ljubljana.

Če so pridobili ključ od prostorov, ga ne smejo posojati ali kopirati ter v klub voditi spremljevalcev. Po sezoni morajo ključe vrniti neposredno glavnemu trenerju ali predsedniku kluba. Za več informacij se lahko obrnejo na glavnega trenerja.

5. Odgovornost in sankcije

Kršitve pravil se najprej sankcionirajo z opozorilom glavnega trenerja. V primeru nove kršitve lahko IO VK Ljubljana na predlog glavnega trenerja, predsednika kluba ali na lastno iniciativo prepove, začasno ali trajno, uporabo klubske telovadnice in garderob ter zahteva povračilo morebitne škode.

Pravila je sprejel IO VKL na seji dne 18.2.2025.