

KUĆNI RED - TERETANA

Teretana je nabavljena i stavljena u funkciju isključivo zahvaljujući angažmanu djelatnika škole a u cilju nadgradnje odgojno-obrazovnog standarda nastave i izvannastavnih aktivnosti učenika i djelatnika Gimnazije.

TERETANA JE NAMJENJENA ZA KORIŠTENJE UČENICIMA I DJELATNICIMA ŠKOLE UZ NAZOČNOST PROFESORA TZK

- ✓ ULAZAK U TERETANU ISKLJUČIVO U ČISTIM TENISICAMA I SPORTSKOJ OPREMI ZBOG HIGIJENSKIH RAZLOGA,
- ✓ NA SVAKOJ SPRAVI KORISTITI VLASTITI RUČNIK KAKO BI ODRŽALI HIGIJENU,
- ✓ KORISITI VLAŽNE MARAMICE, DEZODORANS, TUŠ I OSTALO KAKO BI SPRIJEČILI NEUGODNE MIRISE,
- ✓ VJEŽBATI KONZULTIRAJUĆI SE S LIJEČNIKOM U SLUČAJU KARDIOVASKULARNIH, PLUĆNIH I SLIČNIH BOLESTI,
- ✓ **STROGO JE ZABRANJENO BACANJE UTEGA, GIRJI I DRUGOG,**
 - ✓ **ZABRANJENO JE DIRATI INSTALACIJE, TE PREMJEŠTATI SPRAVE I OPREMU,**
- ✓ **U SLUČAJU OŠTEĆENJA OPREME OBAVIJESTITI DEŽURNOG PROFESORA,**
 - ✓ **OBAVEZNO POSPREMITI OPREMU NAKON TRENINGA,**
 - ✓ **NAKON TRENINGA SMANJITI INTENZITET SVAKE SPRAVE (OLAKŠATI OTPOR),**

HVALA! 😊