

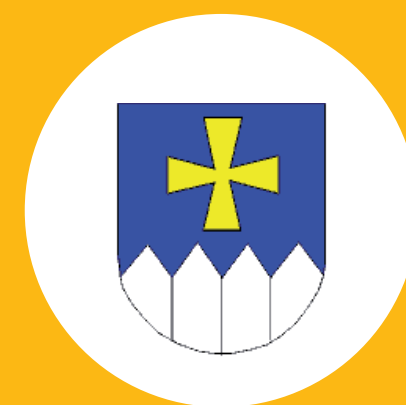
NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD

Venkovní fitness

Toto zařízení je určeno k protahovacím a posilovacím cvikům a zvyšování kondice cvičence. Zařízení smí být používáno pouze mládeží a dospělými nebo při celkové výšce postavy větší než 140 cm. Zařízení smí samostatně používat jen osoba schopná rozpoznat své schopnosti a limity; děti do 15 let by neměly cvičit bez vedení dospělou osobou.

Veškerá cvičení a pohyb ve venkovním fitness jsou na vlastní nebezpečí!

Přečtěte si a dodržujte pokyny pro cvičení na zařízení. Ujistěte se o vlastní zdravotní bezpečnosti před použitím. Vyvarujte se přetažení, když používáte zařízení. Za odložené věci se neručí.



INFORMACE PRO UŽIVATELE:

Postupujte dle doporučeného cvičebního programu, který je uveden vždy na každé cvičební stanici. Respektujte postup i doporučený počet a způsob opakování jednotlivých cviků, dodržíte tak zásady bezpečného cvičení navrženého odborníkem.

- Cvičební stanice jsou uspořádány v určitém sledu. Prvním stanovištěm je zahřívací zóna Warm Up. Následují další stanice, kde je po předchozím rozehrání plánováno postupné zatěžování všech svalových partií.
- Obtížnost cvičení si volíte sami podle vlastní kondice. Dle náročnosti vybíráte ze tří skupin, od nejlehčích základních cviků, přes střední obtížnost až po cviky pro pokročilé.
- Čísla cviků na každém stanovišti určují doporučené pořadí.
- Počet opakování je doporučený, pokud však zvolíte více opakování, než je uvedeno v návodu, volte cestu zopakování všech cviků na stanovišti, tedy celou sérii ještě jednou, vaše cvičení tak bude stále vyvážené.
- Šipky červené určují směr postupu v daném cviku, modré znázorňují správné dýchání.
- Mezi cviky odpočívejte dle pocitu únavy - minimálně 1 min., max. 5 min. Zátěž zvyšujte pozvolna.

PROVOZNÍ ŘÁD:

- Cvičební zařízení používejte zásadně jen v souladu s určením, ke kterému bylo zkonstruováno.
- Cvičební zařízení je určeno pro uživatele ve věku od 15 let neomezeně.
- U osob mladších 15 let je možno cvičební zařízení používat, jen pokud je zabezpečen dozor dospělé osoby.
- Cviky provádějte v souladu s pokyny na tabulích, jen tak budou prováděny správně a ku prospěchu uživatele.
- Nesprávně provedené cviky mohou vést i k poškození pohybového aparátu, proto dbejte zvýšené opatrnosti!
- Neužívejte zařízení, pokud se v něm nachází předměty, které by mohly ohrozit uživatele.
- Neužívejte zařízení, pokud na něm zjistíte závadu.
- Neužívejte zařízení, je-li kluzké, nebo jehož povrch je namrzlý.
- V případě sdílení jednoho zařízení více cvičenci dbejte na vzájemné odstupy a koordinaci cviků tak, aby nedošlo ke kolizím a zranění.
- Zákaz kouření v celém prostoru a zákaz vstupu s otevřeným ohněm.
- Zákaz konzumace alkoholu a jiných omamných prostředků.
- Zákaz vstupu se psy a jinými zvířaty.
- Cvičební zařízení užívejte tak, aby bylo funkční a bezpečné i pro ty, kteří přijdou po vás.
- Udržujte pořádek a čistotu.

PROVOZOVATEL HŘIŠTĚ:

Obec Holasovice, Holasovice 130, 747 74 Holasovice
Tel.: 533 662 296

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA:

IZS

112

hasiči

150

záchranná služba

155

policie

158

Zařízení hřiště je certifikováno podle ČSN EN 16630:2016.

VÝROBCE:

hřiště.cz, s.r.o., Příkop 838/6, 602 00 Brno, tel. 777 224 404,
email: info@hriste.cz, **www.hriste.cz**

