



PROVOZNÍ ŘÁD VENKOVNÍ POSILOVNY Multifunkční areál Obce Mostek

Provozovatel: Obec Mostek, Mostek 34, 544 75 Mostek, tel. 499 691 208

TENTO ŘÁD SLOUŽÍ K ZAJIŠTĚNÍ POŘÁDKU,
BEZPEČNOSTI A OCHRANY ZDRAVÍ
NÁVŠTĚVNÍKŮ VENKOVNÍ POSILOVNY A
PRO ZPŘÍJEMNĚNÍ VAŠEHO POBYTU I POBYTU DALŠÍCH NÁVŠTĚVNÍKŮ

Článek 1

VSTUP DO PROSTORU

- Hřiště slouží ke cvičení a relaxaci široké veřejnosti. Vstup a použití cvičebních strojů je výhradně na vlastní nebezpečí.
- Cvičební stroje jsou určeny osobám starším 15 let, vstup do areálu osob mladších 15 let je možný pouze v doprovodu a pod trvalým dohledem osoby starší 18 let.
- Používat prvky a cvičební stroje je možné pouze ve vhodném oblečení (ne příliš volném) a s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu cvičence.

Článek 2

ZÁKAZ VSTUPU DO PROSTORU HŘIŠTĚ

- Do prostoru hřiště je zakázán vstup všem osobám, které jsou podnapilé nebo pod vlivem omamných látek.
- Zakazuje se vstup s otevřeným ohněm i jakýmkoliv předměty, které by ohrožovaly bezpečnost návštěvníků.
- Je zakázáno vedení psů a jiných zvířat na hřiště.

Článek 3

PROVOZNÍ POKYNY

- Každý návštěvník areálu je povinen setřít zařízení, které je majetkem obce a udržovat je v čistotě.
- Na celém prostoru hřiště je výslovně zakázáno kouření, užívání alkoholických nápojů a jiných omamných a návykových látek.
- Všichni návštěvníci jsou povinni chovat se v areálu tak, aby nezpůsobili zranění sobě ani ostatním.
- Na celém hřišti je zakázáno používat motorová vozidla, kola a koloběžky.
- Hřiště nepoužívejte, pokud je zařízení či povrch terénu kluzký, zařízení je silně rozpáleno vlivem počasí anebo je zařízení viditelně poškozeno.
- Provozovatel neodpovídá za zranění vzniklá vlastní činností, činností ostatních návštěvníků a činností zakázanou provozním řádem.
- Při současném užití hřiště několika uživateli je nutné, aby vzájemně respektovali pravidla bezpečného chování a svou činností neohrožovali sebe ani ostatní účastníky.
- Každé poškození hřiště a jeho zařízení je nutno neprodleně nahlásit Obci Mostek. Prokázanou vzniklou zaviněnou škodu musí uhradit vinník v plné výši.
- Provozovatel neručí uživateli za případnou ztrátu předmětů na hřišti. Nalezené předměty budou uloženy na Obci Mostek.
- Je zakázáno využívat prostor hřiště k nepovoleným propagačním, reklamním či jiným účelům.

Článek 4

VŠEOBECNÉ POKYNY

- Porušení tohoto provozního řádu hřiště se postihuje dle obecných předpisů v rámci přestupkového řízení. Pokud se setkáte s porušením tohoto provozního řádu, oznamte tuto skutečnost neprodleně Obci Mostek nebo Policii ČR. V případě závad či podnětů kontaktujte provozovatele hřiště Obec Mostek.
- Návštěvník je povinen respektovat pokyny správce, chovat se slušně a ukázněně tak, aby neohrožoval ostatní ani sám sebe a udržoval pořádek a čistotu, jinak se vystavuje nebezpečí postihu a vykázní z prostoru hřiště.
- Tento provozní řád je závazný pro všechny návštěvníky hřiště.

DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

Tísňová volání/SOS: 112
Záchraná služba: 155
Hasiči: 150
Policie ČR: 158

Herní a cvičební prvky jsou pravidelně (1x ročně) kontrolovány dle ČSN EN 1176 a 1177, provozní kontroly jsou prováděny 1x za 8 týdnů.

Pokud zjistíte jakoukoli závadu na zařízení, oznamte to laskavě na tel. 499 691 208 nebo e-mail: info@mostek.cz

OBEC MOSTEK VÁM DĚKUJE, ŽE PROVOZNÍ ŘÁD DODRŽUJETE ☺

Ing. Dagmar Včeláková v. r.
místostarostka obce

Ing. Jaromír Zázlar v. r.
starosta obce

V Mostku dne 1. 12. 2015



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Tento projekt byl spolufinancován ve výši 70 % způsobilých výdajů
Ministerstvem pro místní rozvoj ČR z podprogramu Podpora obnovy a rozvoje venkova,
dotační titul č. 2 Podpora zapojení dětí a mládeže do komunitního života v obci

KORMIDLO

Cíl: rozvinout a zachovat pohyblivost a pružnost ramenního pletence, horních končetin a trupu

Použití: zachovávejte normální držení těla na obou nohách, dívejte se kupředu s bradou v normální poloze, rozkročte nohy do šířky ramen, špičky obou nohou směřujte od sebe - uchopte držadla kormidla oběma rukama a současně otáčejte ve směru hodinových ručiček anebo v opačném směru; nebo se postavte ke stroji bokem, bližší ruku vložte na držadlo kormidla a otáčejte střídavě v obou směrech; pravidelně střídějte ruce a směry otáčení

Poznámka: maximální zatížení stroje je 50 kg



KONÍK

Cíl: posílit a rozvinout svalstvo horních končetin, zadní oblasti trupu a dolních končetin, mobilizovat klouby horních a dolních končetin

Použití: nejprve se posaďte na sedadlo stroje, teprve poté dejte nohy na pedály a uchopte oběma rukama madla - táhněte rukojeti směrem k sobě a tlačte pedály dopředu až budete mít záda a dolní končetiny v přímé poloze; pohyb musí být rytmický a nesmí být prudký, pravidelně dýchejte

Poznámka: cvik opakujte např. 25 x, provedte 1 až 3 série s odpočinkem po 30 až 60 s; budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte; nosnost stroje max. do 100 kg



MASÁŽE

Cíl: uvolnit napětí zádoových a krčních svalů, zlepšuje funkci krevního oběhu a nervového systému

Použití: opřete se zády o masážní zařízení, uchopte madla a pomalým pohybem posunujte vertikálním nebo horizontálním směrem

Poznámka: cvičte vždy podle svého zdravotního stavu; cvičení provádějte plynulým a kontrolovaným pohybem, pravidelně dýchejte



HRAZDA

Cíl: posílení a rozvoj zad, bicepsů, tricepsů, trapézů, prsou, deltových a břišních svalů

Použití: zavěste se na hrazdu nadhmatem nebo podhmatem, uchopením úzkým nebo úchopením širším o 25 - 30 cm než je šířka vašich ramen, zvedněte nohy ze země (můžete je i přes sebe zkrčít) - nyní se můžete začít přitahovat, vaše lokty by měly být ve stále stejné úrovni (co se týče pohybu vpřed a vzad), ve chvíli, kdy je vaše brada nebo zátylek v úrovni hrazdy, vteřinku vyčkejte a pomalu (!) se vracete do výchozí polohy plynulým a kontrolovaným pohybem; zvedáním noh můžete procvičovat i břišní svaly

Poznámka: pravidelně dýchejte; při spuštění do výchozí polohy nádech, při dotáčení do sňhu výdech

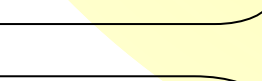


RUČKOVÁNÍ

Cíl: uvolnění napětí zádoových a krčních svalů, posílení horní poloviny těla

Použití: střídavě ručkujte po úchytech po celé délce zařízení

Poznámka: cvičte vždy podle svého zdravotního stavu

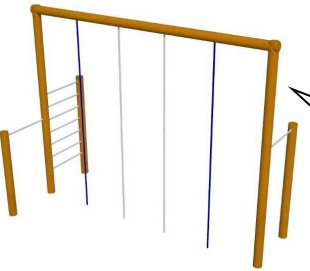


VELKÁ SESTAVA

Cíl: multifunkční sestava

Použití: splh, uvolňování, posilování...

Poznámka: cvičte vždy podle svého zdravotního stavu; cvičení provádějte plynulým a kontrolovaným pohybem, pravidelně dýchejte



ŠLAPADLO

Cíl: mobilizovat klouby dolních končetin

Použití: sedněte si na lavičku, pohodlně se opřete zády o opěradlo, vložte nohy do pedálů a začněte šlapat jako na kole

Poznámka: cvičte po dobu 3 - 5 minut, pohyb provádějte kontinuálním a kontrolovaným způsobem, při cvičení pravidelně dýchejte; max. zatížení je 100 kg na 1 osobu, stroj mohou používat najednou až 2 osoby

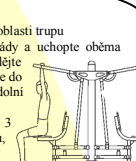


ZDVIHACÍ ZAŘÍZENÍ

Cíl: posílit a rozvinout svalstvo horních končetin a zadní oblasti trupu

Použití: posaďte se na lavičku nejlépe s opřenými zády a uchopte oběma rukama madla zdvihacího zařízení, opakovaně provádějte extenzi a flexi paží (táhněte tyč do úrovně ramen a vracete do počáteční polohy); pro zvýšení zátěže můžete napnout dolní končetiny

Poznámka: cvik opakujte např. 25 x, provádějte 1 až 3 série s odpočinkem; max. zatížení je 100 kg na 1 osobu, stroj mohou používat najednou až 2 osoby



SURF

Cíl: rozvinout a posílit svalstvo pánevního pletence, oblasti břicha a bederní oblasti, posílit stabilizační horních končetin

Použití: uchopte oběma rukama boční žluté tyče (levou tyč levou rukou a pravou tyč pravou rukou), stoupněte si z přední strany oběma nohama na pedál a provádějte kývavé pohyby do obou stran, zachovávejte vzpřímené držení těla na obou nohách; dívejte se kupředu s bradou v normální poloze; při cvičení nepouštějte žluté tyče

Poznámka: cvičení provádějte 1 - 3 minuty; max. zatížení je 100 kg na 1 osobu, stroj mohou používat najednou až 2 osoby



BĚŽECKÉ LYŽE

Cíl: při cvičení dochází k rozvoji aerobních schopností, k rozvoji mobility horních a dolních končetin, k rozvoji a posílení koordinace rovnováhy

Použití: vstupte na přístroj, uchopte oběma rukama madla a pohybujte dolními končetinami a horními končetinami, jako byste chodili; zachovávejte vzpřímené držení těla na obou nohách; dívejte se kupředu se zvednutou bradou

Poznámka: cvičení provádějte po dobu 20 - 30 minut nebo v sériích po 10 minutách; max. zatížení je 100 kg na 1 osobu

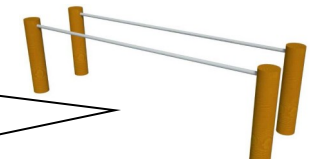


BRADLA

Cíl: posílení tricepsového, prsního a břišního svalstva

Použití: např. uchopte bradla dlaněmi k sobě a držte se napnutými rukama; nadechněte se a klesejte co nejníže; váš pohled musí směřovat dopředu, abyste se nepřekláněli; odspodu se zase vytahujte nahoru (následuje výdech); chcete-li procvičit hrudník, předkloněte se více dopředu a dejte nohy před sebe; pokud potřebujete procvičit triceps, tlačte lokty co nejvíce k tělu

Poznámka: cvičte vždy podle zdravotního stavu



ROVNÁ LAVICE

Cíl: posílení břišního a zádoového svalstva

Použití: lehněte si na lavičku; nohy můžete spustit na zem nebo se můžete zapřít špičkami o tyč; zvedněte pomalu trup s výdechem, při pohybu dolů s nádechem

Poznámka: cvičte vždy podle zdravotního stavu



ŠÍKMÁ LAVICE

Cíl: posílení přímého, vnějšího, šikmého a vnitřního šikmého břišního svalu, ale také zádoového svalstva

Použití: lehněte si na lavičku hlavou dolů, nohy buď spuště přes lavičku nebo zapřete špičky pod tyč; zvedněte pomalu trup s rukama před obličejem nebo překříženými na prsou; při zvedání nahoru výdech, při pohybu dolů nádech

Poznámka: cvičte vždy podle zdravotního stavu

