

NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD WORKOUTOVÉHO HŘIŠTĚ

CVIČENÍ NA VLASTNÍ NEBEZPEČÍ.

Vážení návštěvníci,

workoutové hřiště bylo vybudováno za účelem aktivního trávení volného času obyvatel i hostů obce Chlebičov.

Předem děkujeme za dodržování návštěvního řádu.

1. Workoutové hřiště je přístupné celoročně, kromě doby vymezené pro nezbytné technické úpravy.
2. Používání zařízení workoutového hřiště nad rámec běžného užívání, přičemž běžným užíváním se rozumí takové užívání, které je pro herní prvek dané, je zakázáno a provozovatel neručí za případné následky tohoto nesprávného užívání.
3. Za vzniklé zdravotní potíže způsobené nevhodným užíváním workoutového hřiště nenese provozovatel žádnou zodpovědnost.
4. V celém prostoru workoutového hřiště je zakázáno:
 - kouřit, konzumovat alkohol a užívat omamné látky,
 - manipulovat s otevřeným ohněm,
 - přinášet střelné zbraně, výbušniny, jedovaté látky, chemikálie či jiné předměty ohrožující zdraví a bezpečnost a jakýmkoli způsobem s nimi manipulovat,
 - vstupovat se psy a jinými zvířaty na plochu cvičiště,
 - jezdit na kole či používat motorová vozidla,
 - poškozovat zařízení a vybavení workoutového hřiště,
 - znečišťovat workoutové hřiště a zeleň.
5. Zařízení je určeno pro osoby ve věku od 12 let nebo osoby s tělesnou výškou od 140 cm.
6. V případě zjištění, že je závadou workoutového hřiště ohrožena bezpečnost, kontaktujte provozovatele a dle možností zabraňte ohrožení ostatních uživatelů.
7. Pobyt na workoutovém hřišti je možný pouze na vlastní nebezpečí uživatele. Provozovatel neručí za případnou ztrátu předmětů ve vlastnictví uživatele workoutového hřiště.
8. Za úmyslné poškození workoutového hřiště nebo škodu vzniklou nerespektováním návštěvního řádu nese plnou odpovědnost uživatel.
9. Vstup na workoutové hřiště je zakázán:
 - pokud jsou zařízení kluzká, je jejich povrch namrzlý nebo je na nich zjištěna závada,
 - pokud se na workoutovém hřišti nacházejí předměty, které by mohly ohrozit zdraví,
 - v horkém počasí, kdy může být povrch zařízení rozpálen na teplotu, při níž hrozí vznik popálenin při doteku,
 - pokud jsou zařízení poškozena nebo ve stavu, který brání jejich užívání.
10. Uživatelé jsou povinni udržovat pořádek.
11. Majitelem a provozovatelem workoutového hřiště je obec Chlebičov.
12. Provozovatel zodpovídá za údržbu, úklid, odstraňování závad, péči o zeleň a zajišťuje pravidelné revize zařízení workoutového hřiště.
13. Návštěvní řád je platný pro všechny uživatele workoutového hřiště od 1. 1. 2020.

Děkujeme všem, kteří tento návštěvní řád dodržují!

Porušení návštěvního řádu se postihuje podle obecných předpisů v rámci přestupkového řízení.

Pokud se setkáte s porušením řádu, oznamte prosím tuto skutečnost neprodleně

na tel. č. 158, Policii ČR.

Provozovatel workoutového hřiště:

Obec Chlebičov

Hlavní 65, 747 31 Chlebičov

e-mail: obec@chlebicov.cz

telefon: +420 553 764 560

Dodavatel workoutového hřiště:

RVL13 (Revolution 13)

e-mail: info@rvl13.com

mobil: +420 723 677 666

Důležitá čísla:

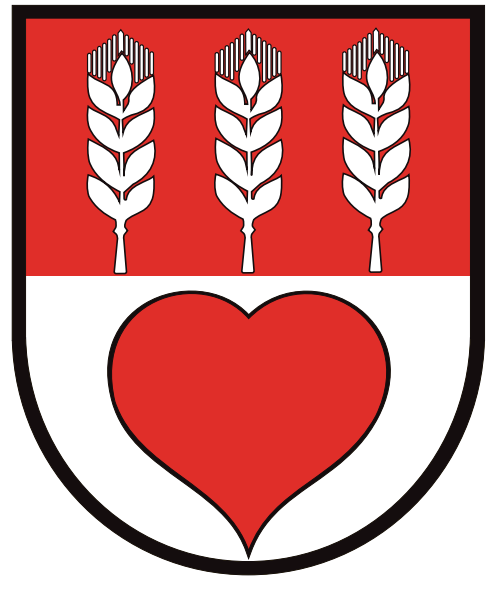
Policie ČR 158

Záchranná služba 155

Hasičský záchranný sbor 150

Tísňové volání/SOS 112





NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD WORKOUTOVÉHO HŘIŠTĚ

Workoutové hřiště je určeno ke kondičnímu posilování, které jednotlivec provádí sám nebo ve spolupráci s trenérem. Pro inspiraci níže uvádíme cviky, které můžete provádět na workoutovém hřišti v Chlebičově. Další informace najdete na stránkách obce www.chlebicov.cz.

ŠIKMÁ LAVICE

- extenze a flexe trupu (zkracovačka),
- kliky hlavou dolů/hlavou nahoru,
- hyperextenze trupu.

BRADLA

- stojka,
- pozice vrány,
- tricepsově kliky na bradlech,
- přitahy vleže, zespodu,
- tricepsově dipy na bradlech.

POSILOVACÍ VĚŽ

- tricepsově tlaky,
- dipy a přitahy kolen skrčmo,
- dipy na rovné hrazdě,
- přitahy na hrazdě, nadhmatem/podhmatem,
- ručkování,
- zkracovačka hlavou dolů,
- přitahy zespodu vleže,
- přitahy nohou na žebřinách.

LAVICE S BRADLY

- dřepy s výskokem na lavici,
- kliky,
- zadní výpady.

DALŠÍ CVIKY

- vzpory,
- dřepy,
- výpady,
- kliky.

