

PROVOZNÍ ŘÁD PARKOUROVÉHO HŘIŠTĚ

TENTO PROVOZNÍ ŘÁD SLOUŽÍ K ZAJIŠTĚNÍ POŘÁDKU, BEZPEČNOSTI, ZDRAVÍ A OCHRANY NÁVŠTĚVNÍKŮ
A UŽIVATELŮ PARKOUROVÉHO HŘIŠTĚ. NÁVŠTĚVNÍCI A UŽIVATELÉ JSOU POVINNI
SE TÍMTO ŘÁDEM ŘÍDIT A BEZPODMÍNEČNĚ HO DODRŽOVAT.

Článek 1 ZÁKLADNÍ USTANOVENÍ

- Areál je určený k provozování sportovní činnosti známé jako parkour. Extrémní aktivita s využitím vlastního těla pomocí přeskoků, skákání, lezení, rotací a dalších pohybů je vysoce riziková. Bez odborné přípravy a základního seznámení s potřebnými technikami hrozí vážná zranění. Vstup je na vlastní odpovědnost a nebezpečí.
- Sportoviště je určeno pro uživatele od 15 let. Děti a mládež ve věku od 15 do 18 let smějí prvky používat pouze pod dohledem plnoletých osob, které v průběhu dozoru nesou plnou právní zodpovědnost za nezletilého uživatele a jeho případnou újmu na zdraví. Hřiště je určeno pro uživatele nad 140 cm.
- Parkourové hřiště smějí užívat pouze osoby bez zdravotních komplikací či onemocnění, nebo po schválení lékařem.
- Před aktivním cvičením je vždy nezbytné jednotlivé partie těla protáhnout, správně zahřát a rozcvičit.

Článek 2 POUŽÍVÁNÍ HŘIŠTĚ

- Prvky hřiště slouží ke sportovnímu účelu a je zde povoleno provozovat pouze sportovní činnost, pro kterou je hřiště konstrukčně a stavebně uzpůsobeno. Každý samostatný cvičební prvek má maximální nosnost do 120 kg.
- Každý uživatel je povinen před použitím hřiště zkontrolovat jeho aktuální stav. Povrch prvků musí být vždy důkladně očištěný. Kvůli bezpečí je zakázáno hřiště používat, pokud je povrch prvků kvůli klimatickým podmínkám kluzký či namrzlý, a dále v případě, že jsou prvky hřiště přirozeně znečištěné například listím, větvemi, pískem apod.
- Uživatelé jsou povinni dodržovat v areálu čistotu a pořádek. Je zakázáno odkládat na prvky hřiště jakékoliv předměty, včetně oblečení nebo odpadků, které se mohou stát překážkou či omezením a zapříčinit zranění kvůli nekontrolovatelnému pádu.
- Při současném užití prvků hřiště více uživateli je nutné respektovat pravidla bezpečného chování a svou činností neohrožovat a nezranit sebe ani ostatní účastníky.
- Každý uživatel hřiště musí při sportovních aktivitách v areálu správně používat vhodnou sportovní obuv s protiskluzovou podrážkou.

Článek 3 BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Ve všech prostorách areálu je výslovně zakázáno:
 - kouření (včetně elektronického a všech typů inhalátorů a podobných zařízení současných i budoucích), stejně jako užívání alkoholických nápojů a jiných omamných a návykových látek. Není povolen vstup podnapilým osobám.
 - vstupovat s otevřeným ohněm i jakýmkoliv předměty, které mohou ohrožovat bezpečnost a zdraví návštěvníků.
 - venčení psů a jiných zvířat.
 - jezdit na volnočasových dopravních prostředcích jako je jízdní kolo, skateboard, koloběžka, kolečkové brusle a podobně.
- Provozovatel nenese zodpovědnost za škody na zdraví a majetku způsobené nedodržováním provozního řádu a návodu na používání. Návštěvník se vzdává nároku na náhradu škody na zdraví i majetku, která mu případně vznikne v souvislosti s návštěvou areálu. Návštěvník je zároveň povinen nahradit v plné výši veškeré škody nebo ztráty, které byly jeho vinou způsobené provozovateli.
- Uživatel je povinen nahlásit zjištěné závady či poškození jakékoliv části hřiště provozovateli, který provede kontrolu funkčnosti a případně zajistí opravu. Používat poškozené prvky je s ohledem na bezpečnost zakázáno.
- Provozovatel neručí za odložené věci, peníze a jiné cennosti. Pokud se stane úraz, kontaktujte bezodkladně zdravotnickou službu na čísle 155.

Článek 4 VŠEOBECNÉ POKYNY

- Porušení tohoto návštěvního a provozního řádu se postihuje v rámci přestupkového řízení podle obecných předpisů. Pokud se setkáte s porušením tohoto provozního řádu, prosím, oznamte tuto skutečnost neprodleně Městské policii, Policii ČR nebo provozovateli.
- Tento provozní řád je závazný pro všechny návštěvníky parkourového hřiště. Návštěvníkem se stává každý, kdo vstupuje do prostoru hřiště.
- Děkujeme, že pomáháte udržovat areál funkční, čistý a bezpečný.

ZÁKLADNÍ CVIČEBNÍ TECHNIKY

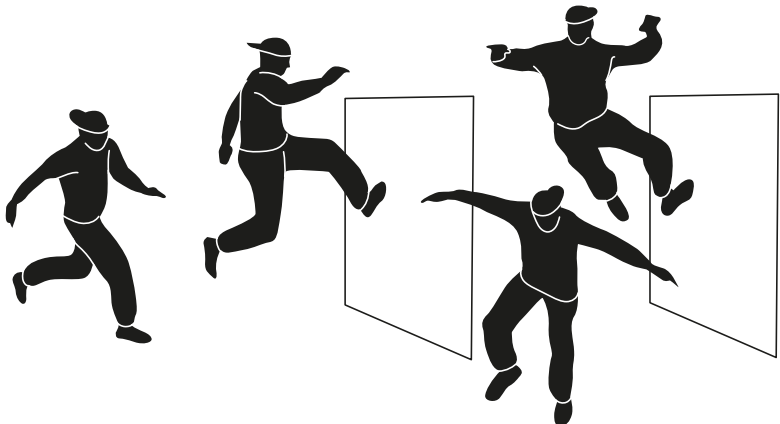
- Před použitím prvků zahřejte, rozcvičte a protáhněte celé tělo po dobu minimálně 10 minut.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho povrch namrzlý, kluzký, rozpálený nebo je-li zařízení viditelně poškozené.

- Vyvarujte se přetížení. Budete-li cítit jakoukoli bolest, cvičení přerušete.
- Dbejte na ochranu svého zdraví i ostatních návštěvníků hřiště.



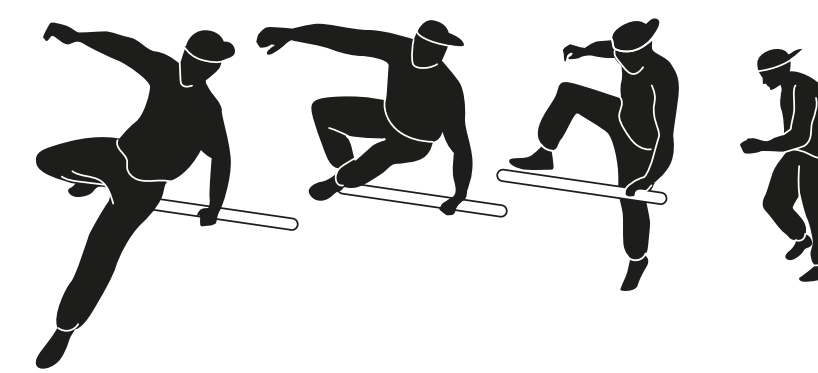
WALL FLIP

Při tomto pohybu je potřeba protáhnout krok, obě ruce jsou připravené za tělem. Levou nohou dokročte do ideální vzdálenosti od překážky, která umožní kopnout mírně pokrčenou pravou nohou. Švihněte rukama spodním obloukem vzhůru, kopněte pravou nohou zespodu a dokročte na překážku mírně pokrčenou pravou nohou někde ve výšce pasu. Následuje odraz levou nohou ze země a vykopnutí. Dopad je nejprve na levou nohu, která stále pokračuje v kopu směrem k zemi a následuje noha pravá.



TIC TAC

Nácvik pohybu odrazu od zdi. Rozběhnete se diagonálně proti zdi, odrazte se jednou nohou od země a druhou se odrazte od zdi. Během výskoku natočte kolena a špičky tak, aby dopadli opět na zem ve směru běhu. Dopad má být měkký.



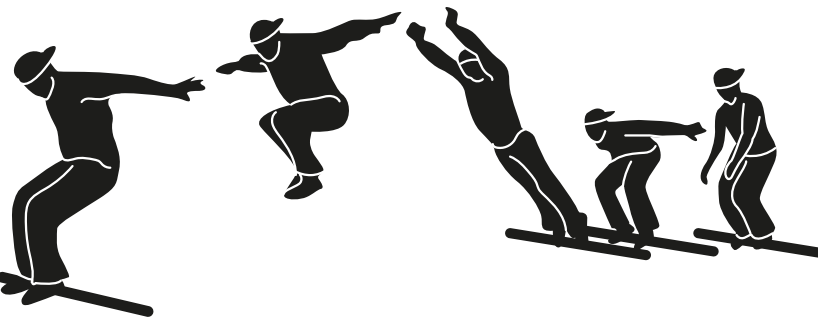
CAT LEAP

Tento pohyb vám umožní zavěsit se výskokem na zeď. Na konci výskoku se současně dotkněte nohama zdi a zachyťte se oběma rukama jejího vrcholu. Nejprve se zkuste zavěsit do správné pozice, potom začnete s opatrnými výskoky.



UNDERBAP

Nácvik pohybu mezi hrazdami či pod nimi. Rozběhnete se k překážce (zábradlí a vyskočte tak, aby vaše nohy směřovaly mezi dvě hrazdy. Současně se rukama zachyťte horní hrazdy a protáhněte se mezi nimi. Výskok s nohama směřujícíma vpřed může být zpočátku obtížný. Procvičte si jej na dostatečně velkém průlezu.



MONKEY VAULT

Základní přeskoková technika. Ruce jsou položeny dlaněmi na překážku. Odraz vychází jak z nohou, tak i z paží. V pozici nad překážkou se ramena zatahují vzad a pánev s nohama se tlačí vpřed.



SIDE FLIP

Side Flip lze skákat z místa, ale z rozběhu je pohyb snazší. Odraz může být proveden snožmo nohama u sebe nebo ze splitu s mírně vytočenými chodidly do stran. V průběhu odrazu je potřeba udržovat ramena nahoře. Proveďte odraz stranou a rotujte přes pravé rameno. Zvedejte boky vzhůru, přitáhněte nohy k tělu a zabalte se. Jakmile se přetočíte a vidíte na zem, můžete se začít rozbalovat.



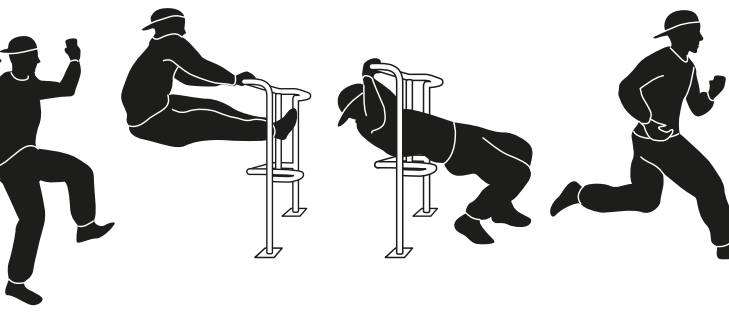
WALL RUN

Trénink překonání zdi. Rozběhnete se a vyskočíte jednou nohou proti zdi. Poté se druhá noha dotkne zdi, vyskočte co nejvíce vzhůru. Rukama se zachyťte vrcholku zdi a za pomoci rukou i nohou vyšplhejte na vrchol.



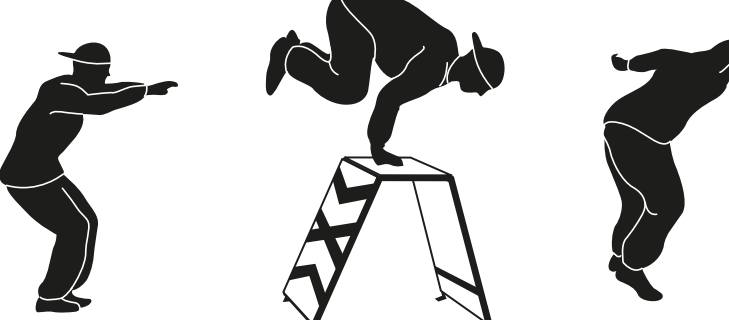
STEP VAULT

Tento skok vám umožní pohodlně překonat překážku za pomoci ruky a nohy. Uchopte jednou rukou překážku a umístěte na ní vaši protilehlou nohu. Mezi nimi pak protáhněte vaší druhou nohu. Noha, kterou protahujete mezi protilehlými končetinami se musí dotknout země jako první.



LACHÉ

Tímto skokem můžete skákat z jedné tyče na druhou za pomoci vašich rukou. Zvyšujte postupně rychlost výmyků pohybem nohou vpřed a vzad. Vymrštěte se, když nohy směřují svým pohybem vpřed, ruce co nejvíce vzad a poté se pusťte. Nezachytávejte tyč s příliš nataženými pažemi, jinak nebude možné pohyb zpomalit.



PRECISION JUMP

Skok na cíl provedeme výskokem z jedné hrazdy na druhou. Dostatek musí být hladký, pomůžete si pružným pohybem rukou. Začněte trénink na zemi s kratšími skoky a doskoky.

PROVOZOVATEL:

Správa sportovních a rekreačních zařízení Havířov
příspěvková organizace
Těšínská 1296/2a
736 01 Havířov-Podlesí
Tel.: 596 415 765



DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA

IZS 112	HASIČI 150	ZÁCHRANNÁ SLUŽBA 155	MĚSTSKÁ POLICIE 156	POLICIE ČR 158
------------	---------------	-------------------------	------------------------	-------------------

V PŘÍPADĚ POŠKOZENÍ STZ KONTAKTUJTE NEPRODLENĚ
PROVOZOVATELE POSILOVNY.

VÝROBA, INSTALACE, SERVIS:



COLMEX s. r. o.
info@colmex.cz, +420 773 666 066
Všechna práva vyhrazena.



www.colmex.cz