

1

BICEPS - TRICEPS

základní cvičební prvky 1 2



2

BOKY - BŘICHO

základní cvičební prvky 3 4



3

BŘICHO - ZÁDA

základní cvičební prvky 5 6



4

HRAZDY

základní cvičební prvky 7 8



5

LEHY - SEDY

základní cvičební prvky 9 10



VÍCEÚČELOVÉ SPORTOVIŠTĚ DALOVICE

NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD



Vážení návštěvníci, věnujte prosím pozornost následujícím informacím:

Používání cvičebních prvků a překážek je **na vlastní nebezpečí**. Dětem do 13 let je užívání těchto prvků bez trvalého dohledu zodpovědné osoby zakázáno. Za děti ručí rodiče, odpovědný zástupce nebo jiná doprovázející dospělá osoba.

VŠEOBECNÉ INFORMACE:

- cvičební prvky jsou určeny pro věkovou kategorii od 13 let a jejich nosnost je 100 kg
- využívejte prvky ke cvičení dle návodu zobrazeného na snímcích
- cvičební prvky nepoužívejte, pokud je jejich povrch namrzlý, kluzký nebo jsou-li viditelně poškozené
- prostor je střežen kamerovým systémem se záznamovým zařízením
- zjištěná poškození neprodleně oznamte provozovateli

PROVOZNÍ DOBA:

- od 14:30 do 21:00 hodin, v době vyučování vyhrazeno pro školy
- v době školních prázdnin a o víkendech od 9:00 do 21:00 hodin
- mimo provozní dobu je vstup do areálu zakázán

UŽIVATELÉ SPORTOVIŠTĚ JSOU POVINNI:

- dodržovat návštěvní řád
- chovat se tak, aby neohrozili sebe, ani ostatní návštěvníky sportoviště
- udržovat v celém areálu čistotu
- používat vhodnou sportovní obuv

V CELÉM AREÁLU JE ZAKÁZÁNO:

- **poškozovat a znečišťovat** prostor, zařízení a vybavení sportoviště
- **vstupovat se zvířaty**, nebo je nechat volně pobíhat v areálu sportoviště
- **kouřit, konzumovat alkohol** nebo jiné **omamné látky**
- **vstupovat v kopačkách** na veškeré umělé povrchy
- **jíždět na kolech a kolečkových bruslích**



155 ZÁCHRANNÁ SLUŽBA
158 POLICIE
150 HASIČI