

MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2

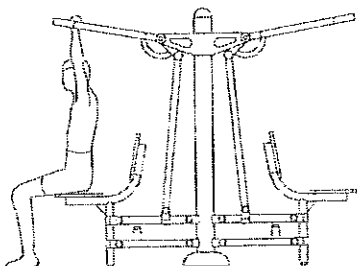
Pro zpříjemnění Vašeho pobytu i pobytu dalších návštěvníků Vás žádáme o dodržování podmínek tohoto provozního a návštěvního řádu

PROVOZNÍ A NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD HŘIŠTĚ PRO SENIORY

- Nepoškozuje a neznečišťuje prostory, zařízení a vybavení hřiště pro seniory.
- Na hřiště pro seniory je zákaz vstupu se zvířaty.
- Na hřišti pro seniory je zakázáno kouřit, konzumovat alkohol či omamné látky, a dále stanovat, nocovat, rozdělávat a udržovat otevřené ohně, pořádat propagační a jiné akce.
- Hřiště pro seniory je určeno pro cvičení dospělých osob. Nedovolte dětem používat cvičební prvky, hrozí jim nebezpečí vážného úrazu. Dětská hřiště se nacházejí ve vzdálenosti 10 minut chůze v horní části parku Havlíčkovy sady vedle hlavního vstupu z ulice Rybalkovy a ve střední části pod vinicí u ulice Rybalkovy.
- Za odložené věci se neručí.
- Pokud se setkáte s poškozením veřejné zeleně nebo vybavení hřiště, oznamte to neprodleně Městské policii a správci parku. Zajišťujete tím větší bezpečnost pro sebe i ostatní návštěvníky.
- Návštěvník je povinen respektovat pokyny správce, chovat se slušně a ukázněně v souladu s obecně závaznou vyhláškou č. 6/2001 Sb. Hlavního města Prahy, o ochraně veřejné zeleně tak, aby neohrožoval ostatní a ani sám sebe, udržoval čistotu, jinak se vystavuje nebezpečí postihu.

Pokud jsou herní prvky nebo zařízení a vybavení hřiště pro seniory poškozeny či ve stavu, který brání jejich užívání (např. pokud je povrch zmrzlý, kluzký, rozpálený a podobně), je zakázáno herní prvky nebo zařízení používat !!!

Protahovací Zařízení CX - 11



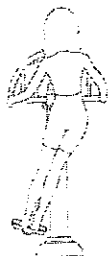
Funkce: Posilování a rozvoj svalů horních končetin, hrudníku a zad, zvyšování kardiopulmonální kapacity.

Použití: Posadte se zády proti zadní straně opěradla a uchopte rukojeť oběma rukama, přitahujte a tlačte.

Provádění: Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby. Doporučujeme 3 série po 10 cvicích s pětisekundovou přestávkou mezi dvěma sériemi.

Poznámka: Toto je silové cvičení, které je třeba provádět rytmicky a takovým způsobem, aby nedocházelo k nadměrnému vyvíjení síly. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

Surfovací Zařízení CX - 09



Funkce: Posilování svalů pasu, zlepšování ohebnosti a koordinace těla. Procvičování zad a pasu.

Použití: Uchopte rukojeť oběma rukama, umístěte nohy na pedály a provádějte kmitavý pohyb z jedné strany na druhou.

Provádění: Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby. Doporučujeme 3 série po 30 sekundách pětisekundovou přestávkou mezi dvěma sériemi.

Poznámka: Toto cvičení vyžaduje patřičný stav kyčlí. Pokud máte problémy se zády nebo pasem, poraďte se nejprve s lékařem. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

Jezdecké Zařízení CX - 08



Funkce: Posilování svalů paží, nohou, pasu, Zádří částí břicha a hrudníku, možnost kompletního pohybu končetin, zvyšování srdeční a plicní kapacity.

Použití: Posadte se na Sedátko, uchopte rukojeť i oběma rukama a tlačte pedály vpřed tak dlouho, dokud nebudete mít rovná Žáda a nebudete vyvíjet sílu.

Provádění: Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby. Doporučujeme 3 série po 10 cvicích s pětisekundovou přestávkou mezi dvěma sériemi.

Poznámka: Toto je silové cvičení spodních končetin. Pokud budete cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

Procvičování chůze CX - 07



Funkce: Zvyšování pohyblivosti spodních končetin, zlepšování koordinace a rovnováhy těla, zvyšování kapacity srdce a plic, posilování nohou a hýždíových svalů.

Použití: Uchopte rukojeť a postavte se na pedály, upravte Vaše těžiště a provádějte krátký pohyb se vzpřímenými zády, pohybujte pedály vpřed a zpět, nevyvíjejte nadměrnou sílu.

Provádění: Vždy podle fyzického stavu cvičící osoby. Doporučujeme minimálně desetiminutovou chůzi běžným tempem.

Poznámka: Přidržíte pevně rukojeť a z příslušné nesestupujte, dokud pedály nebudou v rovnoběžné poloze a v klidu. Budete-li cítit jakoukoliv bolest, cvičení přerušte.

Herní prvky jsou kontrolovány dle ČSN EN 1176 a ČSN EN 1177

Správce a provozovatel hřiště pro seniory:

Městská část Praha 2, Úřad městské části

Odbor životního prostředí

nám. Míru 20/600, Praha 2, tel. 236 044 156

Za úklid hřiště pro seniory odpovídá:

GARTENSTĀ spol. s r.o.

K pastvinám 322

107 00 Praha 10

Záchranná služba: 155 • Hasiči: 150 • Tísňové volání / SOS: 112

Policie ČR: 158 • Městská policie: 156

Pokud zjistíte jakoukoliv závadu na zařízení, oznamte ji laskavě na tel. 236 044 156. Za dodržování provozního a návštěvního řádu Městská část Praha 2 děkuje.