**W****w club[®]**
your workout brandwww.woclub.cz

@woclub

#woclub

fb.com/woclubcz**OBEC ŠARDICE**

NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD WORKOUTOVÉHO HŘIŠTĚ V OBCI ŠARDICE

GPS: 48.9644747N, 17.0233094E

NACHÁZÍTE SE NA WORKOUTOVÉM HŘIŠTĚ ZNAČKY WOCLUB[®], KTERÉ SLOUŽÍ PRO CVIČENÍ S VLASTNÍ VAHOU A JE URČENÉ PRO VŠECHNY SPORTOVCE STARŠÍ 15 LET. DODRŽUJTE PROSÍM NÁSLEDUJÍCÍ POKYNY A SLEDUJTE NÁS NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH, KDE S NÁMI MŮŽETE SDÍLET VAŠE FOTKY A VIDEA Z HŘIŠTĚ!

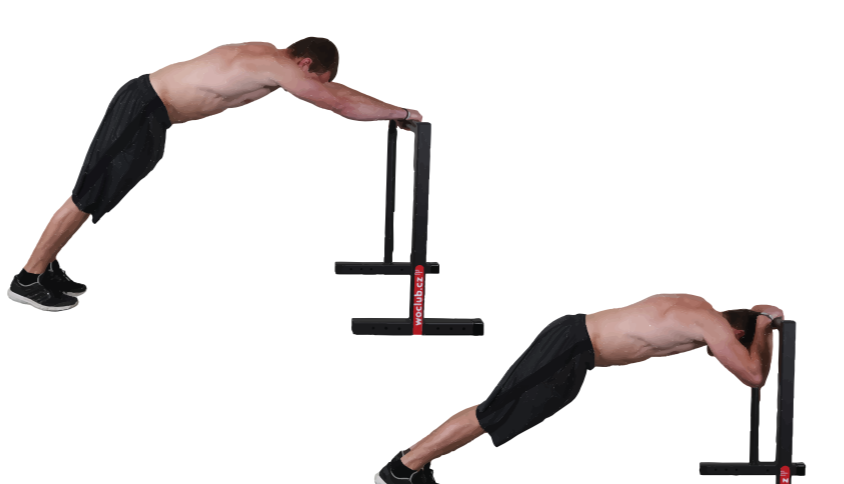
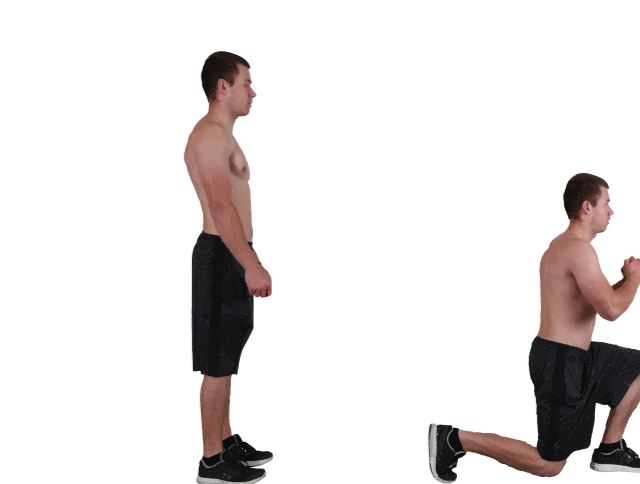
i NÁVŠTĚVNÍ ŘÁD

- vstup a užívání hřiště je pouze na vlastní zodpovědnost
- na každém prvku může cvičit nanejvýš 1 osoba
- používání zařízení objektu nad rámec běžného užívání je zakázáno, přičemž běžným užíváním se rozumí takové užívání, které je pro každý herní prvek dané a zhotovitel/provozovatel neručí za případné následky tohoto nesprávného a zakázaného užívání
- přístup dětí do 15 let je povolen za doprovodu dospělé osoby, která je povinna zkontrolovat cvičební prvky, které bude osoba mladší 15 let používat
- zařízení smí být využíváno pouze mládeží nebo dospělým vyšších než 140 cm.
- dodržte stanovené věkové hranice pro jednotlivé cvičební prvky
- neužívejte zařízení, pokud se v něm nachází předměty, které by mohly ohrozit uživatele
- v případě sdílení konstrukce více cvičenci dbejte na vzájemné odstup a koordinaci cviků tak, aby nedošlo ke kolizím a zranění

x NA HŘIŠTĚ JE ZAKÁZÁNO

- kouření, konzumace alkoholických nápojů, užívání omamných látek, rozdělávání ohně, vstupu s otevřeným ohněm, používání zábavné pyrotechniky, vnášení zbraní a ostrých předmětů
- využívání objektu k propagačním, reklamním, kulturním či komerčním účelům bez souhlasu provozovatele
- užívání objektu při zjištěném poškození
- vstup zvířat
- úmyslné poškozování, přemísťování, znečišťování prvků a povrchu

→ UDRŽUJTE POŘÁDEK A RESPEKTUJTE OSTATNÍ!

PRSA**ZÁDA****TRICEPS****BICEPS****BŘICHO****NOHY**INCLINE PUSH UPS
KLIKY S RUKAMA NAD TĚLEMPUSH UPS
KLIKYDECLINE PUSH UPS
KLIKY S NOHAMA NAD TĚLEMAUSTRALIAN PULL UP
SHYBY NADHMATEMPULL UP WITH RESIST. BAND
SHYB NAD. S ODP. GUMOOUPULL UP
SHYB NADHMATEMBENCH DIP
TRICEPSOVÉ KLIKY NA LAVICITRICEPS BAR PRESS
TRICEPSOVÉ TLAKY NA HRAZDĚDIP
TRICEPSOVÝ KLIK NA BRADLECHAUSTRALIAN CHIN UP
SHYBY PODHMATEMNEGATIVE CHIN UP
SPOUŠTĚNÍ ZE SHYBU POD.CHIN UP
SHYB PODHMATEMKNEE RAISE
PŘÍTAHY KOLEN K BŘICHUSIT UP
SED LEHTOES TO BAR
SVISY NA HRAZDĚSQUAT
DŘEPLUNGES
VÝPADYPISTOL SQUAT
DŘEPY NA JEDNÉ NOZEwoclub.cz
your
workout
brand

... další informace najdeš na naší stránce WOblog.cz!

PROVOZNÍ DOBADUBEN-ZÁŘÍ
8:00-21:00ŘÍJEN-BŘEZEN
9:00-16:00**DŮLEŽITÁ TELEFONNÍ ČÍSLA**

SOS	112
Hasiči	150
Záchranná služba	155
Policie ČR	158
Servis hřiště	+420 773 037 074

ZHOTOVITEL**WORKOUT CLUB PARKS s.r.o.**
Ludvíkova 1351/16
716 00 Ostrava-Radvanice
m: +420 773 037 074
e: info@woclub.cz
www.woclub.cz**PROVOZOVATEL****Technické služby Šardice, PO**
696 13 Šardice 601
t: 518 624 525, linka 20
m: +420 731 948 074