

PREVÁDZKOVÝ PORIADOK

TENISOVÝ KURT

FITNES ZÓNA

VIACÚČELOVÉ IHRISKO

Všeobecné záväzné pravidlá:

1. Účelom prevádzkového poriadku je stanoviť práva a povinnosti fyzických a právnických osôb zdržujúcich sa v športovom areáli (viacúčelové ihrisko, tenisový kurt, fitness zóna). Vlastníkom celého areálu je Obec Čab.
2. Prevádzkový poriadok je záväzný pre všetky osoby zabezpečujúce prevádzku ako aj pre osoby, ktoré sa nachádzajú a využívajú športový areál na športovú činnosť resp. rekreačno-športovú činnosť .
3. Užívateľom sa rozumie osoba, ktorá sa nachádza v priestore športového areálu, (ďalej len „užívateľ“).
4. Každý užívateľ je povinný oboznámiť sa s týmto poriadkom a bez výnimky ho dodržiavať.
5. Každý užívateľ športového areálu je povinný dodržiavať časový harmonogram a zmluvné podmienky používania jednotlivých ihrísk.
6. Na ihrisku je dovolené vykonávať len tie aktivity, na ktoré je ihrisko prispôbené.
7. Prevádzkovateľom tenisového kurtu, fitness zóny a viacúčelového ihriska je Obec Čab, Obecný úrad, Čab 1, 951 24 Čab (ďalej len „prevádzkovateľ“). Za prevádzku zodpovedá Obec Čab, Obecný úrad, Čab 1, 951 24, tel. 037/7894388, 037/7894370, mobil 0918 076 551. Správcom tenisového kurtu je František Králik, Čab 183, t.č. 0904 029 249 Prevádzkovateľ ani správca areálu nezodpovedá za škodu vzniknutú osobe jej vlastným zavinením.
8. Je nutné rešpektovať, že zdravie je prvoradé - preto je nutné myslieť na zdravie svoje, spoluhráčov a protihráčov. Športovú činnosť na ihrisku vykonáva každý výhradne na svoje vlastné riziko!

Organizačné pravidlá:

1. Povinnosťou užívateľa je oboznámiť sa s prevádzkovým poriadkom, ktorý je prístupný na vyhradenom mieste a na internetovej stránke obce www.obeccab.sk.
2. Vstup na tenisový kurt je povolený len so súhlasom správcu ihriska.
3. Užívatelia sú povinní rešpektovať upozornenia a príkazy správcu ihriska.
4. Spôsobilosť ihriska z titulu zlého počasia, alebo technického stavu povrchu ihriska, posudzuje správca.
5. Na ihrisku sú užívatelia povinní mať primeranú športovú obuv s rovnou podrážkou.
6. Pri športovaní je potrebné dbať, aby nedochádzalo k poškodzovaniu trávnatého povrchu, pletiva - oplatenia, povrchu tenisového kurtu, športového náradia a náčinia.
7. Zapožičanie príslušného športového náradia a náčinia je potrebné dohodnúť si so správcom ihriska.
8. V priestoroch športového ihriska a okolia, je nutné dbať na poriadok a čistotu.
9. Pred ukončením vymedzeného času je športová skupina povinná dať ihrisko do pôvodného stavu.
10. Pri užívaní ihriska sa treba riadiť pravidlami slušného správania, prevádzkovým poriadkom ihriska a pokynmi správcu.

Zakazuje sa:

1. Liezť cez futbalové bránky, vešať sa na všetky siete a preliezať ploty
2. Nadávať a vulgárne sa vyjadrovať v celom areáli
3. Poškodzovať majetok športového areálu a vybavenie ihriska
4. Kopať futbalovou loptou do pletivového oplotenia
5. Vstupovať na tenisové kurty v zablatenej obuvi a kopačkách s nerovnou podrážkou
6. V priestoroch ihriska je prísne zakázané fajčiť a používať alkoholické nápoje resp. iné omamné látky.
7. Vstupovať na ihrisko pod vplyvom alkoholu alebo iných omamných látok.
8. Znečisťovať ihrisko a jeho okolie odpadkami
9. Vodiť psov, mačky a iné domáce zvieratá do areálu ihriska
10. Je prísne zakázané na ihrisku jazdiť dopravnými prostriedkami (motorkami, štvorkolkami a autami).

Sankcie:

1. V prípade porušovania prevádzkového poriadku, nerešpektovanie pokynov správcu ihriska a nevhodného správania sa na ihrisku (hrešenie, vulgárne vyjadrovanie, neprimeraná hlučnosť, slovné a fyzické napádanie iných, používanie nevhodného športového náradia, a pod.) je správca oprávnený okamžite takéhoto užívateľa vykázať z priestorov ihriska.
2. V prípade, že správca zistí, že užívateľ úmyselne poškodil nejaké vybavenie alebo zariadenie ihriska, má povinnosť požadovať finančnú náhradu za spôsobenú škodu v plnej výške.
3. V prípade opakovaného porušovania prevádzkového poriadku užívateľom má správca právo zakázať vstupovať na ihrisko.

TENISOVÝ KURT:

Prevádzka tenisového kurtu:

Pondelok	09,00 - 22,00 hod
Utorok	09,00 - 22,00 hod
Streda	09,00 - 22,00 hod
Štvrtok	09,00 - 22,00 hod
Piatok	09,00 - 22,00 hod
Sobota	09,00 - 22,00 hod
Nedeľa	09,00 - 22,00 hod

UPOZORNENIE:

Vstup na ihrisko pre osoby, ktoré sú mladšie ako 12 rokov, je možný len pod dozorom dospelých osoby (platí pre všetky športy)!

Prenájom tenisového kurtu:

Podmienky prenájmu:

- rezervovať tenisový kurt si možno u správcu osobne alebo telefonicky na t.č. 0904 029 249 a uhradiť poplatok za požitie podľa platného cenníka. Ak sa nájomca nedostaví, alebo neoznámí meškanie na rezervovaný tenisový kurt do 15 minút od jeho začiatku, následne správca môže prenajať ihrisko tomu, kto prejaví záujem o prenájom.
- používať tenisový kurt je možné len na základe súhlasu správcu, až po zaplatení nájomného, v prípade nepriaznivého počasia v rezervovanom čase si nájomca môže po dohode so správcom určiť náhradný termín.

- do hracieho času je započítané aj upratovanie a úprava dvorca po ukončení hry
- hráči nesmú hrať na suchom dvorci. Doba potrebná na úpravu je započítaná do hracej doby

Nájomcami tenisového kurtu môžu byť:

- osoby staršie ako 12 rokov, osoby mladšie ako 12 rokov len pod dohľadom dospeléj osoby,
 - právnická osoba
 - rôzne subjekty v zmysle platných právnych predpisov SR (iné obce, firmy, združenia, atď.)
- Zaplatením nájomného nájomca vyjadruje súhlas s prevádzkovým poriadkom a zaväzuje sa ním riadiť,
- spoločenské organizácie a občianske združenia obce Čab majú prenájom športového areálu zdarma.

Cenník za prenájom tenisového kurtu:

Obyvatelia obce –	dospelí	1,00 € / 1 hod./ kurt
	žiaci a študenti od 10 r. do 18 r.	0,50 € / 1 hod./ kurt
Cudzí -	dospelí	1,50 € / 1 hod./ kurt
	žiaci a študenti od 10 r. do 18 r.	1,00 € / 1 hod./ kurt
Osvetlenie kurtu		2,00 € / 1 hod.
Použitie šatne		1,00 € / 1 hod.

Deti a žiaci do 12 rokov majú v doprovide dospeléj osoby vstup na kurt zdarma. V prípade objednania a zaplatenia kurtu inými osobami sú povinní kurt uvoľniť.

Sezónne lístky od 1.5. do 30.10. :

Kurt na 2 hod. týždenne – 35 €

Kurt na 4 hod. týždenné – 70 €

Prenájom športového areálu + šatne	20,00 € / 1 deň
Osvetlenie (viacúčelové ihrisko, tenis.kurt, prístrešok)	2 € / 1 hod.
Prenájom tenisového kurtu + šatne	12,00 € / 1 deň
Osvetlenie (tenisového kurtu)	2 € / 1 hod.

Info:

Poplatky za prenájom sa budú platiť na obecnom úrade. Nájomca zaplatí cenu za prenájom tenisového kurtu - ihriska, resp. ďalšie služby — priamo do pokladne správcovi ihriska – Obce Čab. Správca je povinný vystaviť nájomcovi doklad o zaplatení ceny. V prípade kolektívnych objednávok sa doklad vystaví na jedného kolektívom určeného nájomcom. Prenájom ihriska je ohraničený časovým harmonogramom, ktorý bude správcom ihriska pravidelne obnovovaný v závislosti od množstva objednávok. Pri organizovaní turnajov si prenajímateľ vyhradzuje právo použitia ihriska pre potreby turnaja.

FITNES ZÓNA:

Stroje nachádzajúce sa vo fitness zóne:

1. Extriérový fitness SL 101 – vzpieranie.

- funkcia: posilovanie a rozvoj svalov horných končatín, hrudníku a chrbta
- použitie: sadnite si chrbtom proti zadnej strane operadla, uchopte rukoväť oboma rukami, priťahujte a tlačte. Vhodné pre dve osoby používajúce zariadenie súčasne.
- cvičenie: vždy podľa fyzického stavu cvičiacej osoby. Doporučujeme 3 série po 10 cvikov s 5-sekundovou prestávkou medzi dvomi sériami.
- toto je silové cvičenie, ktoré je treba prevádzať rytmicky a takým spôsobom, aby nedochádzalo k nadmernému vyvíjaniu sily.

2. Extriérový fitness SL 116 – bežec.

- funkcia: zvyšuje pohyblivosť horných a dolných končatín a zlepšuje ohybnosť kĺbov
- použitie: uchopte ruky a chodidlá vložte do stúpačiek. Pohybujte striedavo rukami a nohami ako pri bežkovaní.
- cvičenie: vždy podľa fyzického stavu cvičiacej osoby. Doporučujeme 5 cvičení po 3 minútach s 5-sekundovou prestávkou medzi cvičeniami
- poznámka: zariadenie má pohyblivé časti a preto buďte pri nastupovaní a zostupovaní opatrní. Pri akomkoľvek pocite bolesti, cvičenie prerušte

3. Exteriérový fitness SL 104 – lyže

- funkcia: posilňovanie a precvičovanie svalov chrbta a pásu, zlepšovanie telesnej kondície a koordinácie tela
- použitie: uchopte rukoväťe obidvoma rukami, nohy položte vedľa seba na pedál a kmitajte nohami z jednej strany na druhú.
- cvičenie: vždy podľa fyzického stavu cvičiacej osoby. Doporučujeme 5 cvičení po 3 minútach s 5-sekundovou prestávkou medzi cvičeniami
- poznámka: zariadenie má pohyblivé časti a preto buďte pri nastupovaní a zostupovaní opatrní. Pri používaní je potrebné z bezpečnostných dôvodov dodržiavať dostatočnú vzdialenosť od stroja (1,5m).

4. Exteriérový fitness SL 102 – vzpieranie

- funkcia: na tomto prístroji potrénujete bicepsy, ramená a chrbát
- použitie: sadnite si chrbtom proti zadnej strane operadla, uchopte rukoväť oboma rukami, priťahujte
- cvičenie: vždy podľa fyzického stavu cvičiacej osoby. Doporučujeme 3 série po 10 cvikov s 5-sekundovou prestávkou medzi dvomi sériami.
- poznámka: toto je silové cvičenie, ktoré je treba prevádzať rytmicky a takým spôsobom, aby nedochádzalo k nadmernému vyvíjaniu sily.

5. Exteriérový fitness SL 135 – veslovací stroj

- funkcia: veslovací stroj na precvičenie celého svalstva
- použitie: sadnite si na sedák, uchopte zhora držadlá a chodidlá položte na stúpačky. Ťahajte ruky dozadu pričom sa bude nadvíhovať sedák. Pomaly sa vráťte do pôvodnej pozície. Cvičíte s vlastnou hmotnosťou.
- cvičenie: vždy podľa fyzického stavu cvičiacej osoby. Doporučujeme 5 cvičení po 3 minútach s 5-sekundovou prestávkou medzi cvičeniami
- poznámka: toto je silové cvičenie, ktoré je treba prevádzať rytmicky a takým spôsobom, aby nedochádzalo k nadmernému vyvíjaniu sily. Pri akomkoľvek pocite bolesti, cvičenie prerušte

6. Exteriérový fitness SL 105 – bradlá

- funkcia: posilňovanie svalstva brucha a ramien, zlepšovanie stavu svalstva na chrbte.
- použitie: zodvihnite sa nohami zo zeme s rukami opretými o bradlá a robte ohyby.
- cvičenie: vždy podľa fyzického stavu cvičiacej osoby. Doporučujeme 5 cvičení po 3 minútach s 5-sekundovou prestávkou medzi cvičeniami
- poznámka: toto je silové cvičenie. Pri akomkoľvek pocite bolesti, cvičenie prerušte

7. Exteriérový fitness SL 115 – air step

- funkcia: "Air Step" je skvelé dynamické zariadenie, ktoré trénuje svaly na nohách, bedrové kĺby / svaly a srdce a cievny systém.
- použitie: uchopte ruky a chodidlá vložte do stúpačiek. Pohybujte striedavo dolnými končatinami.
- cvičenie: vždy podľa fyzického stavu cvičiacej osoby. Doporučujeme 5 cvičení po 3 minútach s 5-sekundovou prestávkou medzi cvičeniami
- poznámka: zariadenie má pohyblivé časti a preto buďte pri nastupovaní a zostupovaní opatrní. Pri používaní je potrebné z bezpečnostných dôvodov dodržiavať dostatočnú vzdialenosť od stroja (1,5m).

UPOZORNENIE:

Vstup na fitness ihrisko je len na vlastnú zodpovednosť. Osoby by mali byť oblečené vhodne na hru/cvičenie. Vyhnite sa príliš voľnému oblečeniu alebo oblečeniu s naťahovacími časťami, ktoré by sa mohlo zachytiť na zariadení. Neberte si ostré predmety do zariadenia, aby ste si neublížili. Aby sa

udržala čistá hracia/cvičiaca plocha nejedzte v priestoroch zariadenia. **Veková hranica na používanie fitness strojov je 14 rokov a viac.** Je zakázané používať fitness stroje deťom a žiakom mladším ako 14 rokov.

Počas hry/cvičenia zabezpečte, aby osoby:

- sa nepribližovali blízko hýbajúceho sa zariadenia, vpredu, vzadu alebo medzi zariadením.
- nevstupovali do zariadenia ak ešte osoba pred nimi nevystúpila a nevystupovali zo zariadenia ak sa ešte stále hýbe.
- nedovoľte osobám sa vešať alebo šplhať na konštrukcie fitness prvkov.

Odporúčaný plán kontrol:

1. Prvá kontrola po ukončení montáže bude vykonaná po ukončení prác. Kontrola je zameraná na kontrolu odstránenia všetkých nástrojov a pomocného zariadenia potrebného na montáž. Taktiež sa kontroluje: základy a povrchy zariadenia a kompletnosť zariadenia.
2. Bežná vizuálna kontrola bude vykonávaná 1 raz denne. Bežná vizuálna kontrola umožňuje rozpoznať výrazné zdroje ohrozenia, ktoré môžu byť spôsobené vandalizmom, používaním alebo poveternostnými vplyvmi. Kontroluje sa: úroveň a čistota povrchu, vandalizmus, kompletnosť a opotrebovanie zariadení, kontrola základov, konštrukčnej pevnosti zariadení a celkový stav bezpečnosti zariadenia.
3. Prevádzková kontrola bude vykonávaná 4 krát v roku (nie zriedkavejšie ako každé 3 mesiace) a raz za rok pri príležitosti ročnej hlavnej kontroly. Prevádzková kontrola je podrobnejšia prehliadka zameraná na kontrolu funkcie a stability zariadenia, a to najmä z hľadiska akéhokoľvek opotrebovania. Kontroluje sa: poriadok okolia zariadenia, povrch ihriska, minimálne priestory zariadení, lokalizáciu dodatočného vybavenia, stabilita, kompletnosť a úroveň opotrebovania zariadení a stav spojov.
4. Ročná hlavná kontrola bude vykonávaná 1 krát za rok. Úlohou ročnej hlavnej kontroly má byť hodnotenie celkovej úrovne bezpečnosti zariadení, základov a povrchov, napríklad účinkov poveternostných vplyvov, znakov rozpadu alebo korózie a akejkolvek zmeny stavu bezpečnosti zariadení, vyplývajúcich z vykonaných opráv alebo dodatočne zabudovaných alebo vymenených častí (o vykonaní kontroly sa vypracuje správa, o vykonaní potrebných opráv sa vyhotoví záznam v Prevádzkovom denníku). Ide nielen o kontrolu úplnosti, ale aj pevnosti, neporušenosti a spoľahlivosti všetkých spojov. Pri skrutkovaných spojoch ich je nutné všetky dotiahnuť, ohyblivé časti premazať, nátery obnoviť a pod. Akúkoľvek poškodenú časť je nutné okamžite opraviť alebo vymeniť!

VIACÚČELOVÉ IHRISKO:

Použitie:

Viacúčelové ihrisko je určené na loptové hry – futbal, volejbal, hádzanú, basketbal, hokejbal, vybíjanú, na korčuľovanie na kolieskových korčuliach a bicyklovanie.

Cenník za viacúčelové ihrisko:

Osvetlenie viacúčelového ihriska	2,00 € / 1 hod.
Použitie šatní	1,00 € / 1 hod.