

REGULAMIN KORZYSTANIA ZE „ŚCIEŻKI ZDROWIA”

1. Każda osoba korzystająca ze „ścieżki zdrowia” wyraża zgodę na postanowienia niniejszego regulaminu i zobowiązuje się do przestrzegania jego postanowień.
2. „Ścieżka zdrowia” jest ogólnodostępnym terenem przeznaczonym do zabaw i aktywnego wypoczynku.
3. „Ścieżka zdrowia” jest dostępna we wszystkie dni w roku.
4. Korzystanie ze „ścieżki zdrowia” jest bezpłatne.
5. Wyposażenie „ścieżki zdrowia” powinno być wykorzystywane zgodnie z jego przeznaczeniem.
6. Nie należy wykonywać ćwiczeń, które przekraczają indywidualne możliwości korzystających.
7. Osoby niepełnoletnie powinny korzystać ze „ścieżki zdrowia” pod opieką osób dorosłych.
8. Ze „ścieżki zdrowia” mogą korzystać jedynie osoby w pełni zdrowe pod względem fizycznym i psychicznym.
9. Zabrania się korzystania z urządzeń „ścieżki zdrowia”:
 - a) osobom będącym pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających,
 - b) w warunkach ograniczonej widoczności czy też w przypadku wystąpienia zjawisk ograniczających możliwość bezpiecznego korzystania z wyposażenia ścieżki np. podczas opadów atmosferycznych,
 - c) w przypadku ich uszkodzenia. Po zauważeniu nieprawidłowości w działaniu lub uszkodzenia, niezwłocznie należy zgłosić ten fakt administratorowi ścieżki.
10. Teren „ścieżki zdrowia” oraz przyległe do niej obszary mogą być źródłem zagrożeń, wobec czego należy stosować się do poniższych zaleceń:
 - a) w czasie burz oraz porywistych wiatrów opuść „ścieżkę zdrowia”;
 - b) zachowaj ostrożność w przypadku spotkań z dzikimi zwierzętami; Nadleśnictwo Celestynów nie odpowiada za ukąszenia (pszczoły,

kleszcze, szerszenie, żmije, komary itp.) oraz inne nieprzewidziane zdarzenia będące ich skutkiem;

11. Nadleśnictwo Celestynów nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia, które mogą zaistnieć w przypadku nieprzestrzegania niniejszego regulaminu.
12. Administratorem „ścieżki zdrowia”, do którego można zgłaszać uwagi jest Nadleśnictwo Celestynów, nr tel. 22 789-70-03.

LEGENDA:

1. Drążek służy do podciągania się w celu wzmocnienia mięśni ramion oraz brzucha.
2. Drążek do fikołków służy do wykonywania takich ćwiczeń jak fikołki i zwisy.
3. Drabinka pionowa pozwala na wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, a także zwisów rozwijających ramiona oraz przedramiona.
4. Drabinka linowa służy do wspinania się, co rozwija mięśnie nóg i rąk.
5. Drabinka ukośna pozwala na wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie przedramion, ramion, barków, a także mięśni brzucha.
6. Poprzez przechodzenie z jednego pieńka na drugi przytrzymując się liny zawieszanej nad głową, urządzenie pomaga rozwijać poczucie równowagi oraz koordynację ruchową.
7. Poręcze gimnastyczne umożliwiają wykonywanie zwisów oraz ćwiczeń wzmacniających ramiona.
8. Równoważnia jest prostym urządzeniem gimnastycznym przeznaczonym do ćwiczeń i rozwoju równowagi oraz koordynacji ruchowej.
9. Ławeczka do brzuszków pozwala na ćwiczenie mięśni nóg, brzucha oraz mięśni lędźwiowych.
10. Kółka akrobatyczne to urządzenie służące do podciągania się, w celu wzmocnienia mięśni rąk oraz ramion.
11. Belki do przeskoków są urządzeniem, które pozwala wzmocnić mięśnie nóg.

Artur Dawidziuk
Nadleśniczy
/podpisano elektronicznie certyfikatem
kwalifikowanym/