

Приложение № 6 к приказу № 165

от «08» апреля 2019 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ЦПКиО им. М. Горького

  
В.А. Дунаев

«    »                      2019 г.

### **Правила посещения спортивного комплекса Workout, расположенного на территории ЦПКиО им. М. Горького**

WORKOUT (БОРКАУТ) - это тренировка с использованием веса собственного тела на спортивных площадках под открытым небом, спроектирована с учетом мирового опыта и рекомендаций профессиональных спортсменов. Уличные спортивные тренажеры развивают и укрепляют мышцы рук, плечевого пояса, спины и груди.

1. К площадке могут быть допущены дети от 14 лет.
2. Тренировка рекомендуется в спортивной обуви с резиновой, нескользящей подошвой.
3. Рекомендуется снять с себя предметы, представляющие опасность при занятиях (часы, серьги и т.п.), убрать из карманов колющиеся и другие посторонние предметы.
4. Перед началом занятий на тренажере проверить крепления, исправность и надежность установки.
5. Подтягивания должны проводиться равномерно, без рывков, руки должны плотно охватывать перекладину.

#### **На спортивной площадке ЗАПРЕЩЕНО:**

- находиться в состоянии алкогольного, токсичного или наркотического опьянения;
- курить/распивать спиртное/мусорить на площадке;

- совершать любые иные действия, в результате которых создается угроза безопасности жизни и здоровью других Посетителей и сотрудников администрации ЦПКиО им. М. Горького и/или влекущие за собой повреждение имущества, принадлежащего ЦПКиО им. М. Горького и/или третьим лицам.
- использовать оборудование не по назначению.