



## Urząd Miasta Hajnówka

### Street Workout



#### KONTAKT DO JEDNOSTKI ZARZĄDZAJĄCEJ

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Hajnówce

ul. Ks. Dziewiatowskiego 2

17-200 Hajnówka

tel. (85) 682 27 76

**Street Workout** to sport, do uprawiania którego jedynymi narzędziami są mięśnie i silna psychika. Ćwiczenia te zakładają rozwój siły, koordynacji, zwinności, osiągnięcie elastyczności ciała, a także wzmocnienie stawów. Street Workout jest młodą, lecz coraz bardziej popularną dyscypliną, nie wymagającą od ćwiczącego nakładu pieniężnego, a jedynie odpowiedniej infrastruktury.

Możliwość budowy tego typu urządzeń pojawiła się z chwilą ogłoszenia przez Urząd Miasta Hajnówka konkursu Młodzi Aktywni Skuteczni. Jedna ze zwycięskich grup w konkursie, realizowanym w ramach projektu „Decydujemy Razem”, zaproponowała powstanie Street Workout Parku na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji w Hajnówce. W sobotę, 31 maja 2014 r. miała miejsce finalizacja pomysłu grupy hajnowskiej młodzieży. Powstała strefa do ćwiczeń, która składa się z kompleksu drążków zamocowanych na różnej wysokości i poręczy równoległych, zapewniających możliwość wykonywania całego wachlarzu ćwiczeń i ewolucji.

Otwarcie Parku miało charakter uroczysty, a symbolicznego przecięcia wstęgi dokonali Sekretarz Miasta – Jarosław Grygoruk, Dyrektor OSiR – Mirosław Awksentiuk oraz lider grupy Street Workout Hajnówka – Dariusz Surel.

W 2016 roku, w ramach budżetu Obywatelskiego rozbudowano Street Workout o nowe elementy. Zagospodarowano teren, dodano nowe elementy do ćwiczeń. Wartość projektu to 32 tys. zł.

Obecnie po rozbudowie młodzi Hajnowianie mogą bez przeszkód korzystać z nowego obiektu poprawiając własną sylwetkę poprzez dobór odpowiednich ćwiczeń takich jak np.:

- podciągnięcie się na drążkach w różnych wariantach (w wąskim i szerokim uchwycie, niesymetryczne),

- pompki szwedzkie na poręczach,
- przysiady,
- brzuski na ławeczce skośnej,
- wspinanie się po linie,
- podciąganie się na kółkach.

## **REGULAMIN UŻYTKOWANIA STREET WORKOUT PARKU**

**znajdującego się na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji w Hajnówce**

1. Urządzenia Street Workout parku przeznaczone są wyłącznie do ćwiczeń fizycznych.
2. Korzystanie z urządzeń odbywa się w godzinach 8.00 – 20.00.
3. Osoby, które nie ukończyły 18 roku życia, mogą przebywać na terenie Street Workout parku wyłącznie pod opieką rodziców, opiekunów lub innych przedstawicieli ustawowych.
4. Za ewentualne wypadki jakie mogą się zdarzyć podczas ćwiczeń, nie spowodowane zaniedbaniami administratora Street Workout parku, wyłączną odpowiedzialność ponosi osoba korzystająca z urządzeń – użytkownicy korzystają ze Street Workout parku na własną odpowiedzialność.
5. W przypadku osób niepełnoletnich odpowiedzialność ponoszą ich prawni opiekunowie.
6. Na jednym elemencie może znajdować się maksymalnie 1 osoba.
7. Przebywanie w strefie zeskoków z przeszkód jest zabronione.
8. Zabrania się wnoszenia na teren Street Workout parku napojów alkoholowych, opakowań szklanych czy innych przedmiotów, które mogą stanowić zagrożenie dla użytkowników. Wykonywanie ćwiczeń i przebywanie na Street Workout parku osób znajdujących się pod wpływem alkoholu lub środków odurzających jest zabronione.
9. Na terenie Street Workout parku obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu, spożywania napojów alkoholowych oraz środków odurzających.
10. Osoby, które w jakikolwiek sposób będą zakłócały pobyt na terenie Street Workout parku innym użytkownikom, będą usuwane przez upoważnione osoby.
11. Ryzyko związane z amatorskim i wyczynowym uprawianiem sportu ponosi uprawiający, w związku z czym administrator nie ponosi odpowiedzialności za szkody zarówno na osobie jak i mieniu, wynikłe z korzystania z urządzeń Street Workout parku – jako związanymi z ryzykiem sportowym.

12. Każdy użytkownik jest zobowiązany do wykorzystywania urządzeń Street Workout parku tylko zgodnie z ich przeznaczeniem oraz do niezwłocznego powiadomienia administratora o zauważonych ewentualnych uszkodzeniach urządzeń, w trosce o zdrowie własne i pozostałych użytkowników.
13. Street Workout i wykonywane w czasie treningu ewolucje mogą być niebezpieczne. Podczas wykonywania ćwiczeń należy zachować ostrożność.
14. Pamiętaj o innych użytkownikach Street Workout parku – nie ćwiczysz sam!

Dyrektor OSiR w Hajnówce

---

**Source URL:** <https://hajnowka.pl/strona/dla-mieszkanca-sport-i-rekreacja/5260-street-workout>