

Návod na údržbu fitness zariadení dodávaného spoločnosťou Uniatest Trade s.r.o.

Bezpečnostné pokyny

- Rešpektujte vek, pre ktorý je zariadenie určené. Táto informácia je uvedená v katalógovom liste.
- Na strojoch cvičte len vtedy ak Vám to dovoľuje Váš zdravotný stav.
- V prípade poškodenia stroja informujte dodávateľa a stroj zabezpečte proti používaniu.
- Z bezpečnostných dôvodov nepúšťajte držadlá počas vykonávania cviku.
- Cvičenie na exteriérových fitness zariadeniach je len na Vašu vlastnú zodpovednosť.
- Nevstupujte na zariadenie ak ho používa iná osoba.
- Nevstupujte na zariadenie ak sa ešte pohyblivé časti pohybujú.
- Nepribližujte sa k zariadeniu spredu, zozadu alebo zo strany, ak ho používa iná osoba. Pohyblivé časti by Vás mohli zasiahnuť.
- Nevystupujte zo zariadenia, ak sú jeho pohyblivé časti ešte v pohybe.
- Nepoužívajte žiadnu časť tohto zariadenia v rozpore s účelom jej použitia uvedenom v katalógovom liste.
- Nedovoľte osobám vešať sa alebo sa šplhať na konštrukciu zariadenia, ak nie je na to určené.
- Na konštrukciu zariadenia nepripevňujte laná, reťaze, švihadlá, šnúry na prádlo a pod. Nakoľko hrozí nebezpečenstvo uškrtienia.
- Pri cvičení by ste nemali mať oblečenie s voľnými časťami, ktoré sa môžu zachytiť / zaseknúť do konštrukcie alebo pohyblivých častí.
- Na zariadenie si neberte ostré predmety, aby ste sa nezranili.
- Zachovajte čistotu zariadenia, a preto nekonzumujte potraviny na zariadení a priestore okolo neho.
- Nepoužívajte zariadenie ak je mokré alebo zamrznuté. Potenciálne šmyklivé povrchy môžu spôsobiť nebezpečenstvo pádu a úrazu.
- Použitie zariadení je zakázané pre nepoučené osoby.
- Maximálna nosnosť zariadenia je 150 kg.

Cvičenie

- Pred cvičením na exteriérových fitness zariadeniach sa dôkladne rozcvičte cca 10-15 minút.
- Začnite v miernom tempe a postupne zvyšujte tempo a dĺžku cvičenia.
- Ak pocítite bolesť alebo slabosť pri cvičení, cvičenie okamžite prerušte a oddýchnite si.
- Rytmus a dĺžku cvičenia zvolte s ohľadom na Vašu fyzickú kondíciu.
- Dodržiavajte pitný režim.
- Po cvičení vykonajte strečingové cvičenia.

ÚDRŽBA:

Povrchová úprava prvkov dodávaných našou spoločnosťou chráni výrobky pri používaní a vplyve rôznych klimatických podmienok a zaisťuje ich dlhú životnosť. Na zabezpečenie bezpečnosti a čo najdlhšieho využitia exteriérových fitness zariadení Vám odporúčujeme nasledovnú údržbu:

1. Pravidelne premažte kovové pohyblivé časti a ložiská.
2. Počas sezóny priebežne odstraňujte štrk a nečistoty zo zariadení.
3. Náhradné dielce musia zodpovedať špecifikácii výrobcu. V prípade potreby výmeny alebo doplnenia dielcov je potrebné kontaktovať dodávateľa.
4. Pravidelne odstraňujte z priestoru fitness parku odpadky a nebezpečné predmety.
5. Pri likvidácii zariadení dbajte na to, aby ste všetky kovové, plastové a iné časti zlikvidovali v súlade s miestnymi predpismi pre nakladanie s odpadom.

Odporúčaný plán kontrol

Kontroly majú zahŕňať nielen zariadenia, ale celý priestor športoviska, teda aj cestičky, oplatenie, lavičky, vchody...

Prvá kontrola má byť vykonaná po ukončení prác v priestore. Skontrolujte odstránenie pracovných nástrojov a pomocných zariadení, základy a povrchy prvkov zariadení ako aj ich kompletnosť a správnosť inštalácie.

Bežná vizuálna kontrola

Počas tejto kontroly sa kontroluje celkový stav zariadení, najmä očividných zdrojov nebezpečenstva, ktoré môžu vzniknúť ako následok bežného používania, vandalizmu alebo vplyvov počasia. Kontroluje sa úroveň podložia, čistota, kompletnosť zariadení, prekrytie základov, konštrukčná celistvosť a nadmerné opotrebovanie zariadení, pevnosť uchytenia pohyblivých častí. Takáto kontrola môže byť vykonaná prevádzkovateľom alebo osobami, ktoré on určí. Kontrola by mala byť zaevidovaná. Frekvencia kontroly sa môže určiť aj v závislosti od frekvencie návštevnosti zariadení. Avšak bez ohľadu na to sa odporúča, aby bola vykonávaná raz za týždeň. Exteriérové fitness parky, ktoré sú veľmi zaťažované alebo ohrozované vandalizmom môžu vyžadovať každodennú vizuálnu kontrolu.

Prevádzková kontrola

Počas tejto kontroly sa vykonáva podrobnejšia inšpekcia vybavenia, predovšetkým opotrebovanie zariadení a je určená na preverenie prevádzky a stability zariadenia, opotrebovania namáhaných a pohyblivých častí zariadenia. Kontrolu môže vykonať prevádzkovateľ alebo osoba, ktorú určí. Výsledky kontroly by mali byť zaevidované do dokumentácie spojenej so správou a údržbou exteriérového fitness parku. Odporúča sa, aby takáto kontrola bola vykonávaná každé 1-3 mesiace.

Ročná hlavná kontrola

Túto kontrolu by mali vykonávať špecialisti, nezávislí od prevádzkovateľa alebo majiteľa. Kontroluje sa celková úroveň bezpečnosti zariadenia, základov a povrchov, pevnosť, neporušenosť a spoľahlivosť spojov, poškodenie vandalizmom, menšie a väčšie opotrebovanie, dlhodobé konštrukčné problémy, zmeny v súlade s požiadavkami noriem, účinkov poveternostných vplyvov, korózie, zmeny stavu bezpečnosti zariadení. Takúto kontrolu ponúkajú výrobcovia, dovozcovia a dodávatelia exteriérových fitness prvkov, komerčné spoločnosti a organizácie zaoberajúce sa bezpečnosťou. Skrutkované spoje je potrebné dotiahnuť, pohyblivé časti dôkladne premazať, obnoviť náter. Poškodené časti je nutné opraviť alebo vymeniť.

Znalosti a školenia

Všetky osoby, ktoré vykonávajú tieto kontroly by mali byť kompetentné na vykonávanie takejto činnosti. Mali by mať dostatok vedomostí a skúseností. Odporúča sa, aby pracovníci, ktorí vykonávajú

vizuálne rutinné kontroly absolvovali aspoň základné školenie. Školenia môžu vykonávať neziskové organizácie, obchodné spoločnosti, podnikatelia, kompetentné inštitúcie. Prevádzkovatelia, ktorí spravujú jeden môžu požiadať o takéto preškolenie v rámci hlavnej ročnej kontroly. Z dôvodu nutnosti plnenia bezpečnostných noriem sa odporúča, aby si objednávateľ zabezpečil prevádzkovateľa alebo zmluvného partnera, ktorý má dostatok vedomostí o bezpečnostných normách a vie zabezpečiť ich dodržiavanie a tiež bude vykonávať náhodné a pravidelné kontroly.

NÁVRH VNÚTORNÉHO SYSTÉMU KONTROLY ŠPORTOVISKA

Majiteľ alebo prevádzkovateľ vonkajšieho fitness športoviska si môže vytvoriť svoj vlastný systém kontroly športoviska. Medzi hlavné body takéhoto systému platia jasny a zrozumiteľný *Prevádzkový poriadok*, *Plán kontrol*, *Plán správy a údržby*, ako aj ďalšie dokumenty týkajúce sa iných činností spojených so zariadeniami.

Predmetné časti systému môžu vyzerať tak, ako je uvedené nižšie. Táto publikácia je len príručkou, návodom a majitelia alebo prevádzkovatelia športoviska môžu prepracovať alebo pozmeniť nižšie uvedené odporúčania.

Plán kontrol

Prvou úlohou by malo byť vytvorenie *Plánu kontrol pre vonkajšie fitness športovisko*, ktorý by mal pokryť základné body prevádzkovania športoviska.

Plán správy a údržby

Ďalším dodatočným dokumentom je *Plán správy a údržby*. Jeho cieľom je zabezpečiť, aby kontroly boli vykonávané správne a v súlade s určitými podmienkami stanovenými v *Pláne kontrol*. Mal by byť schválený osobitne pre každé jedno športovisko.



Uniatest Trade, s.r.o.
Nádražná 17/1763
018 41 Dubnica nad Váhom
IČO: 46 167 146 IČ DPH: SK2023253034
www.uniatestrade.sk

PLÁN KONTROL

S cieľom redukovať riziká na vonkajšom športovisku, bol vypracovaný nasledovný plán kontrol:

1. Bežná vizuálna kontrola bude vykonávaná **jedenkrát na týždeň** (nie zriedkavejšie ako každých 7 dní). Bežná vizuálna kontrola umožňuje rozpoznať výrazné zdroje ohrozenia, ktoré môžu byť spôsobené vandalizmom, používaním alebo poveternosťnými vplyvmi. Kontroluje sa: úroveň a čistota povrchu, kompletnosť a opotrebovanie zariadení, kontrola základov, konštrukčnej pevnosti zariadení a celkový stav bezpečnosti športoviska.

2. Prevádzková kontrola bude vykonávaná **štyrikrát 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 areálu, oplotenie, povrch športoviska, minimálne priestory zariadení, lokalizáciu dodatočného vybavenia, označenie zariadení, stabilita, kompletnosť a úroveň opotrebovania zariadení a stav spojov, vzduchotesne utesnené súčasti.

3. Ročná hlavná kontrola bude vykonávaná **raz za rok**. V skupine, ktorá bude vykonávať inšpekciu by mal byť prítomný špecialista, nezávislý od prevádzkovateľa alebo majiteľa terénu. 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. Osobitnú pozornosť treba venovať súčastiam, ktoré sú trvale vzduchotesne utesnené.

Prekontrolovať by sa mali aj všetky zhromaždené formuláre a dokumenty z ostatných kontrol. Výsledkom kontroly by mala byť údržba a oprava súčastí, ako sú skrutkové spoje, povrchy, ložiská, reťaze, základy, zábradlia, držadlá, konštrukčné elementy zariadení a pohyblivé elementy. Všetky kontroly, ako aj údržba a opravy by mali byť vykonávané kvalifikovaným personálom s využitím príslušného náradia a dokumentácie. Ak sa počas kontroly zistia nedostatky, ktoré by mali vplyv na bezpečnosť zariadenia, musia byť odstránené okamžite. Ak takéto opravy nie sú možné, prevádzkovateľ by mal zabezpečiť, aby sa na dané zariadenie nemohli dostať používatelia (zamedzením vstupu alebo odstránením zariadenia). Nedostatky by mali byť zaznamenané v špeciálnom formulári. Do tohto formulára by mali byť zaznamenané aj opravy nedostatkov. Ak je zariadenie dočasne odstránené, jeho základy by mali byť dostatočne zabezpečené alebo odstránené tak, aby bol povrch športoviska bezpečný. Informácie o nehodách a úrazoch by mali byť registrované vo formulári. V rámci ročnej hlavnej kontroly by mal byť tento *Plán kontrol* revidovaný a prekontrolovaný, ak je to nevyhnutné z hľadiska jeho efektivity.



Uniatest Trade, s.r.o.
Nádražná 17/1783
018 41 Dubnica nad Váhom
IČO: 48 167 145 IČ DPH: SK2023253034
www.uniatesttrade.sk

PLÁN SPRÁVY A ÚDRŽBY

V záujme zníženia rizika na športovisku by mal byť dodržiavaný nasledovný postup:

1. Po každej bežnej vizuálnej kontrole:
 - a) by mal byť vyčistený povrch športoviska
2. Pred každou prevádzkovou kontrolou:
 - a) by mala byť vykonaná údržba povrchu,
3. Po každej prevádzkovej kontrole:
 - a) by uvoľnené časti mali byť dotiahnuté,
 - b) by mali byť namazané ložiská a pánty, ak je to potrebné,
 - c) by mala byť vykonaná údržba registračných štítkov a informačných tabúl.
4. Pred ročnou hlavnou kontrolou:
 - b) by mali byť natreté a vyrovnané povrchy

Na natieranie by mali byť použité farby a laky odporúčané dodávateľom zariadení.

Všetky kontroly, ako aj údržba a opravy by mali byť vykonávané kvalifikovaným personálom s využitím príslušného náradia a dokumentácie. Ak sa počas kontroly zistia nedostatky, ktoré by mali vplyv na bezpečnosť zariadenia, musia byť odstránené okamžite. Ak takéto opravy nie sú možné, prevádzkovateľ by mal zabezpečiť, aby sa na dané zariadenie nemohli dostať používatelia (zamedzením vstupu alebo odstránením zariadenia). Nedostatky by mali byť zaznamenané v špeciálnom formulári. Do tohto formulára by mali byť zaznamenané aj opravy nedostatkov. Ak je zariadenie z športoviska dočasne odstránené, jeho základy by mali byť dostatočne zabezpečené alebo odstránené tak, aby bol povrch športoviska bezpečný. Každá zmena na zariadení alebo prestavba, ktorá by mohla mať vplyv na bezpečnosť, by mala byť prekonzultovaná s výrobcom alebo kvalifikovaným špecialistom.



Uniatest Trade, s.r.o.
Nádražná 17/1783
018 41 Dubnica nad Váhom
IČO: 46 167 145 IČ DPH: SK2023253034
www.uniatestrade.sk