















### Паркур и воркаут

- 1. Всегда проверяйте оборудование перед использованием.
- 2. Не используйте оборудование, если оно повреждено.
- 3. Не используйте оборудование, если вы не уверены в своих силах.
- 4. Не используйте оборудование, если вы не знаете, как его использовать.
- 5. Не используйте оборудование, если вы не знаете, как правильно падать.
- 6. Не используйте оборудование, если вы не знаете, как правильно встать.
- 7. Не используйте оборудование, если вы не знаете, как правильно дышать.
- 8. Не используйте оборудование, если вы не знаете, как правильно двигаться.
- 9. Не используйте оборудование, если вы не знаете, как правильно отдыхать.
- 10. Не используйте оборудование, если вы не знаете, как правильно пить.



































































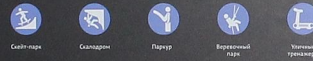








# Экстрим-парк



## Правила поведения в парке

- Не разгущать парковые отходы
- Не курить
- Не передвигаться на автомобиле
- Не курить
- Не срывать растения
- Не использовать оборудование на территории
- Не разгущать отходы
- Не разгущать отходы
- Не использовать оборудование на территории

## Телефоны экстренных служб

Единый номер экстренных служб: 112  
Пожарная охрана и МЧС: 101  
Полиция: 102  
Служба медицинской помощи: 103  
Аварийная газовая служба: 104

## Администрация

Исполнительный комитет Арского муниципального района  
Телефон: (04366) 3-00-04, 3-11-04  
Факс: (04366) 3-11-04  
E-mail: [ipark@kom.arskgovtatar.ru](mailto:ipark@kom.arskgovtatar.ru)

2016



