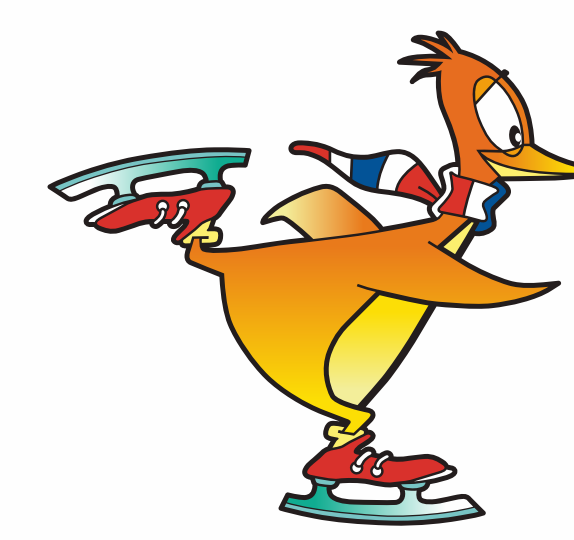


# Taisyklės



## AKROPOLIO LEDAS



*Taip slidu dar nebuvo...*

### 1. TAISYKLĖS:

- LEDO ARENA "AKROPOLIO LEDAS" DIRBA KASDIEN NUO 9.00 IKI 22.00;
- Į LEDO ARENĄ ĮLEIDŽIAMI TIK ASMENYS ĮSIGIJĘ BILIETĄ AR ABONEMENTĄ;
- LEDO ARENOJE GALIMA ČIUOŽTI IR NUOSAVOMIS PAČIUŽOMIS ( IŠSKYRUS SPECIALIZUOTAS GREITOJO ČIUOŽIMO PAČIUŽAS );
- VAIKAI IKI 7 METŲ Į LEDO ARENĄ ĮLEIDŽIAMI TIK LYDIMI SUAUGUSIŲ ŠEIMOS NARIŲ;
- ĮĖJIMAS Į LEDO ARENĄ TIK PRO VARTELIUS IŠ PERSIRENGIMO PATALPŲ.
- PASKELBUS LEDO PARUOŠIMO MAŠINOS DARBO PRADŽIA, VISI ČIUOŽĖJAI NEDELSIANT PRIVALO PALIKTI LEDO ARENĄ.
- SU PAČIUŽOMIS GALIMA VAIKŠČIOTI TIK TOSE VIETOSE, KUR YRA PAKLOTA SPECIALI GUMINĖ DANGA.
- LEDO ARENOJE ČIUOŽIAMA RATU PRIEŠ LAIKRODŽIO RODYKLĘ.
- ČIUOŽĖJAI PRIVALO PRIEŠ EIDAMI Į LEDO ARENĄ SUSIPAŽINTI SU TAISYKLĖMIS IR JŲ LAIKYTIS.

### 2. LEDO ARENOJE BEI JOS ZONOJE DRAUDŽIAMA:

- PAVOJINGAI ELGTIS KELIANT GRĖSMĘ SAU BEI KITIEMS ARENOS LANKYTOJAMS, STAIGIAI STABDYTI, STUMDYTI, ŽAISTI GAUDYNES, ČIUOŽTI SUSIKIBUS DAUGIAU NEI PO DU ČIUOŽĖJUS.
- TRIUKŠMAUTI, ŠIUKŠLINTI AR RŪKYTI;
- VARTOTI AR BŪTI APSVAIGUS NUO ALKOHOLIO AR NARKOTINIŲ MEDŽIAGŲ;
- BŪTI ANT LEDO BE PAČIUŽŲ;
- PALIKTI VAIKUS IKI 7 METŲ ARENOJE BE PRIEŽIŪROS;
- BŪTI ANT LEDO DIRBANT LEDO MAŠINAI;
- TRUKDYTI KITIEMS LANKYTOJAMS ČIUOŽINĖTI BEI ILSĖTIS;
- NEŠTI "AKROPOLIO LEDO" PAČIUŽAS UŽ LEDO ARENOS RIBŲ;
- NEŠTIS Į LEDO ARENĄ BET KOKIUS AŠTRIOUS, DURIANČIUS AR DŪŽTANČIUS DAIKTUS, GINKLUS, VESTIS NAMINIUS GYVŪNUS;
- GADINTI, LAUŽYTI INVENTORIŲ, NETINKAMAI JUO NAUDOTIS.
- BENDROJO ČIUOŽIMO SESIJŲ METU VESTI SPORTINIO ČIUOŽIMO TRENIRUOTES (GREITOJO ČIUOŽIMO, LEDO RITULIO IR KT.)

### 3. ADMINISTRACIJA ĮSPĖJA:

- KAD NEATSAKO UŽ PALIKTUS BE PRIEŽIŪROS DAIKTUS;
- KAD NEATSAKO UŽ TRAUMAS IR SUŽALOJIMUS, PATIRTUS ANT LEDO;
- KAD UŽ TAISYKLIŲ NESILAIKYMĄ, ADMINISTRACIJA PASILIEKA TEISĘ PAŠALINTI IŠ ARENOS, NEGRAŽINANT PINIGŲ UŽ BILIETĄ.

### 4. REKOMENDUOJAMA:

- LEDO ARENOJE MŪVĖTI PIRŠTINES, ŠALMĄ, KELIŲ BEI ALKŪNIŲ APSAUGAS;
- PIRMĄ KARTĄ ČIUOŽIANT PASIKONSULTUOTI SU INSTRUKTORIUMI;
- PRIEŠ EINANT ANT LEDO PASITIKRINTI AR GERAI UŽRIŠTI PAČIUŽŲ RAIŠTELIAI;
- LANKYTOJAI, NUSIPIRKĘ BILIETĄ, TUO PAČIU PRIPAŽĮSTA ŠIAS TAISYKLES BEI ĮSIPAREIGOJA JŲ LAIKYTIS.

# APŠILIMO PRATIMAI



Galvos lenkimas  
aukštyn-žemyn



Galvos lenkimas  
į šalis



Galvos sukimas  
ratu



Rankų sukimas  
ratu



Rankų kėlimas  
į viršų pakaitomis



Rankų  
atvedimai-suvedimai



Riešų sukimas  
ratu



Dubens  
sukimas ratu



Rankos mostas  
į šalį pasvyrant



Pritūpimai laikant  
rankas virš galvos



Kojos mostas  
į šalį



Kojos mostas  
atgal