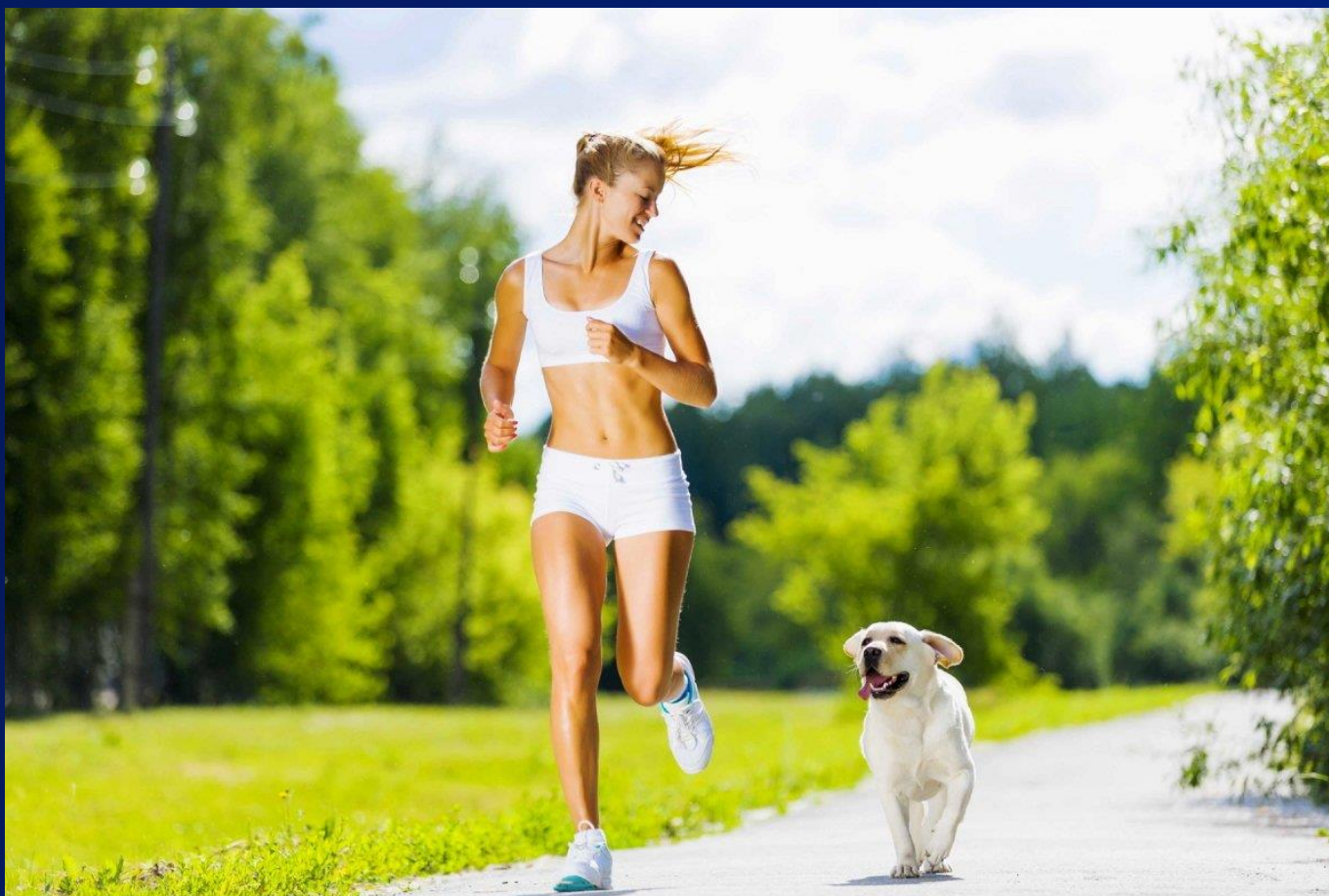


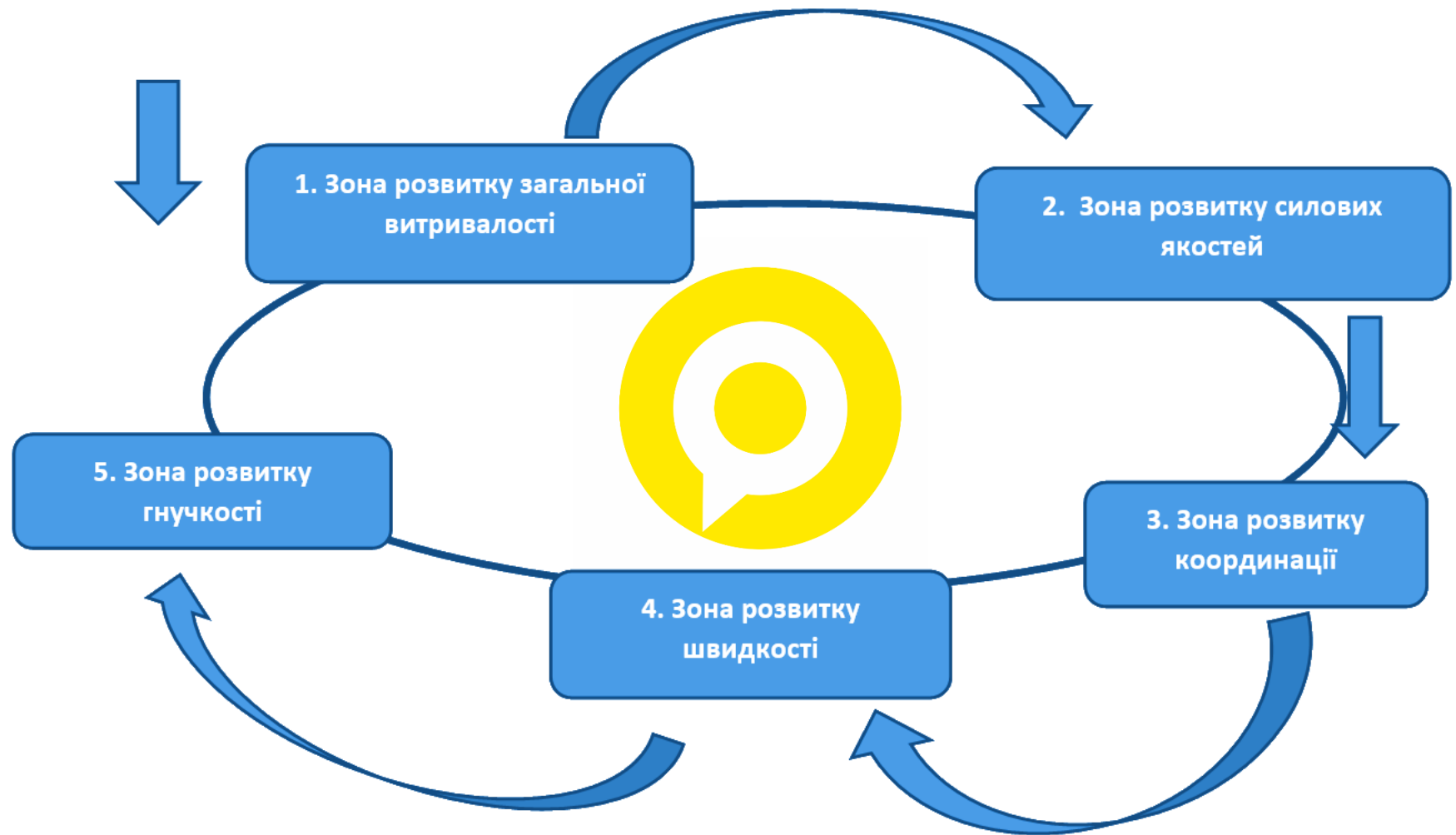


**АКТИВНІ ПАРКИ**

- **Мета:** розробка навігаційної карти рекреаційного заняття в парках (скверах) для всіх вікових груп.
- **Завдання:** залучення населення до систематичних тренувальних сесій, спрямованих на розвиток основних рухових якостей: загальна витривалість, сила, спритність / координація, гнучкість, швидкість.



- Засоби: почергове виконання комплексу фізичних вправ помірної інтенсивності, які залучають в роботу серцево-судинну та опорно-рухову системи організму.



# Результат

1. Збереження і зміцнення здоров'я. Зниження негативного впливу на організм одного з основних факторів ризику - гіподинамії;
2. Посилення роботи імунної системи, підвищення стійкості організму людини до несприятливих факторів зовнішнього середовища, в тому числі до вірусних захворювань;
3. Профілактика травматизму, зниження впливу вікових змін на організм, формування активного довголіття.





АКТИВНІ ПАРКИ





# АКТИВНІ ПАРКИ

## ПРОГРАМА ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ

АКТИВНІ ПАРКИ ЦЕ ПРОЕКТ ПРОГРАМИ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ, ЯКИЙ ОХОПЛЮЄ ВСІ ГРОМАДИ ТА СТВОРЮЄ УМОВИ ДЛЯ АКТИВНИХ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НАСЕЛЕННЯ.

ОСНОВНА МЕТА – ЗРОБИТИ СПОРТ БЛИЖЧИМ ДО ЛЮДЕЙ, СТВОРИТИ УМОВИ ТА МОЖЛИВОСТІ ДЛЯ КОЖНОГО СТАВАТИ ЗДОРОВІШЕ.

ПРОЕКТ ВКЛЮЧАЄ 1419 ПАРКІВ У ЯКИХ РОЗТАШОВАНО 6 ЗОН ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ.



лавочка



сходинки



турнік



шведська  
стінка



майданчик



координаційна  
лінія

# МЕХАНІКА РОБОТИ ПРОЕКТУ

ПРОЕКТ ДОЗВОЛЯЄ КОЖНІЙ ЛЮДИНІ САМОСТІЙНО ЗАЙМАТИСЬ СПОРТОМ ЗА ДОПОМОГОЮ ОНЛАЙН ЗАВДАНЬ – В БУДЬ ЯКІЙ ЧАС ДОБИ ТА У БУДЬ ЯКОМУ РЕГІОНУ КРАЇНИ.

БІЛЯ КОЖНОГО «ТРЕНАЖЕРА» В АКТИВНОМУ ПАРКУ РОЗТАШОВАН QR КОД З ПЕРЕХОДОМ НА САЙТ, ДЕ РОЗМІЩЕНІ ВІДЕО УРОКИ, ВІДПОВІДНО РІВНЯМ СКЛАДНОСТІ ТРЕНУВАННЯ НА КОЖНОМУ З СЕГМЕНТІВ. ТАК ЛЮДИНА МОЖЕ ПРОЙТИ ВЕСЬ КОМПЛЕКС ТРЕНУВАНЬ, ЗНАХОДЯЧИСЬ В ОДНОМУ ПАРКУ.





АКТИВНІ ПАРКИ



# ІНСТРУКЦІЯ

НАВЕДІТЬ КАМЕРУ СВОГО  
СМАРТФОНУ НА QR КОД



**1.**  
КРОК

**2.**  
КРОК

**3.**  
КРОК

**4.**  
КРОК

ОБЕРІТЬ БАЖАНИЙ РІВЕНЬ СКЛАДНОСТІ  
ВАШОГО ТРЕНУВАННЯ

ПРОЙДІТЬ ТРЕНУВАННЯ, ВИКОНАВШИ  
ВПРАВИ ЗА ДОПОМОГОЮ ВІДЕО ІНСТРУКТОРА

ПРОЙДІТЬ НАСТУПНИЙ РІВЕНЬ АБО  
РУШАЙТЕ ДО НАСТУПНОГО ТРЕНАЖЕРУ

# САЙТ

НОВАЧОК  
СЕРЕДНІЙ  
ПРОФІ



САЙТ ПРЕДСТАВЛЯЄ СОБОЮ ЄДИНИЙ МАЙДАНЧИК, НА ЯКИЙ ПОТРАПЛЯЄШ З БУДЬ-ЯКОГО ПАРКУ КРАЇНИ ЗА ПОСИЛАННЯМ ЧЕРЕЗ QR КОД.

НА ГОЛОВНІЙ СТОРІНЦІ РОЗТАШОВАНО КОЛО 3 6 СЕГМЕНТІВ – ВІДПОВІДНИХ ДО ВИДУ ЗАНЯТТЯ. КОЖЕН СЕГМЕНТ ПОДІЛЯЄТЬСЯ НА 3 РІВНЯ СКЛАДНОСТІ – НОВАЧОК/СЕРЕДНІЙ/ПРОФІ.

ОБРАВШИ СЕГМЕНТ ТА РІВЕНЬ СКЛАДНОСТІ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ВІДЕО УРОК З П'ЯТЬМА ВПРАВАМИ. ТАКИМ ЧИНОМ, НА КОЖНОМУ ТРЕНАЖЕРІ МОЖНА ВИКОНАТИ 15-ТЬ ВПРАВ ВІД ЛЕГКОГО ДО СКЛАДНОГО РІВНЯ.

ОКРЕМО ЗАПРОВАДЖЕНА МОЖЛИВІСТЬ ПРОЙТИ РОЗМИНКУ ПЕРЕД ОСНОВНИМИ ВПРАВАМИ, А ТАКОЖ – ЗАМИНКУ, ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ ТРЕНУВАННЯ.





# Активні парки

Розминка      Заминка



Людам з інвалідністю



шведська стінка



турнік



сходишки



лавочка



вільні вправи



координаційна лінія





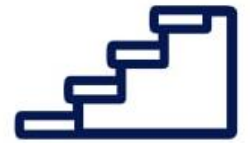
турнік



шведська  
СТІНКА



майданчик



СХОДИНКИ



турнік



координаційна  
лінія



лабочка

# Активні парки



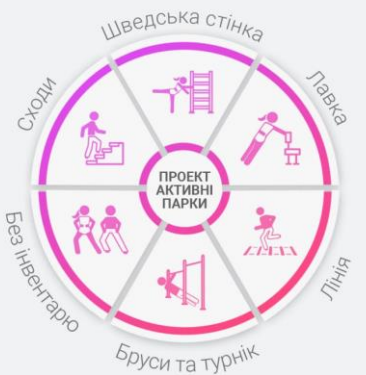
# Активні парки



# Активні парки



# Активні парки



# Активні парки



# Пасивна локація



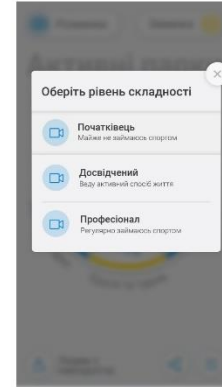
# Головна сторінка



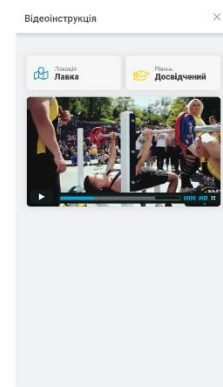
# Активна локація



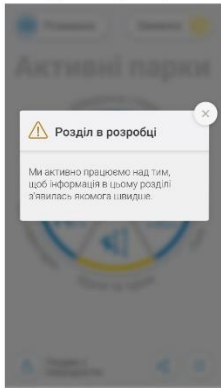
# Рівень складності



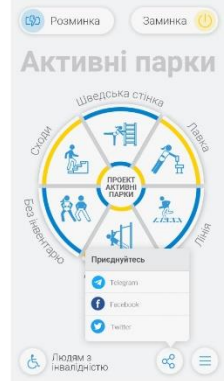
# Перегляд відео



# Розділ в розробці



# Соціальні мережі



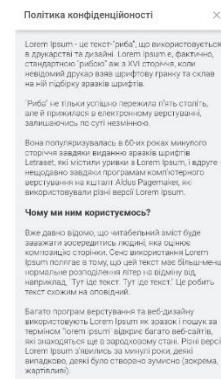
# Меню



# Сторінка новин



# Політика конфіденційності





# НАВІГАЦІЯ У ПАРКУ

ДЛЯ ЗРУЧНОСТІ В ОРІЄНТУВАННІ НА ЛОКАЦІЇ КОЖЕН ПАРК МАЄ БУТИ ОБЛАДНАН:

- ІНФОРМАЦІЙНИМ СТЕНДОМ НА ВХІДНІЙ ГРУПІ
- QR КОДОМ БІЛЯ КОЖНОГО ЕЛЕМЕНТА ТРЕНУВАННЯ
- ІНСТРУКЦІЄЮ ВИКОРИСТАННЯ QR КОДУ ТА ПРОХОДЖЕННЯ ТРЕНУВАННЯ
- НАВІГАЦІЙНІ ТАБЛИЧКИ
- БРЕНДОВАНИМ ОДЯГОМ ДЛЯ КУРАТОРІВ НА МІСЦЯХ: КЕПКА, ФУТБОЛКА, МАНІШКА





АКТИВНІ ПАРКИ

# Схема розташування елементів на інформаційному щиті



## АКТИВНІ ПАРКИ

### ПРОГРАМА ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ

Активні Парки – це проект програми Президента України, який охоплює всі громади та створює умови для активних занять спортом населення.

Основна мета – зробити спорт ближчим до людей, створити умови та можливості для кожного ставати здоровіше.

Проект включає 1419 парків у яких розташовано 6 зон для тренувань.

## АКТИВНІ ПАРКИ

### ПРОГРАМА ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat



- |           |                     |
|-----------|---------------------|
| ЛАВОЧКА   | ШВЕДСЬКА СТІНКА     |
| СХОДИ́НКИ | МАЙДАНЧИК           |
| турнік    | координаційна лінія |

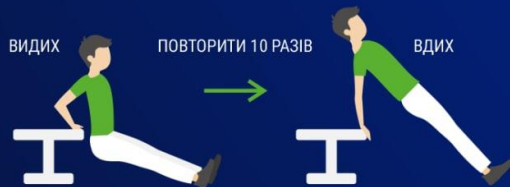
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non



# Приклад інформаційного стенду зі схемою парку



# УНІКАЛЬНИЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ТРИЦЕПСА ТА М'ЯЗІВ ЧЕРЕВНОГО ПРЕСА



АКТИВНІ ПАРКИ

БІЛЬШЕ ВПРАВ НА САЙТІ

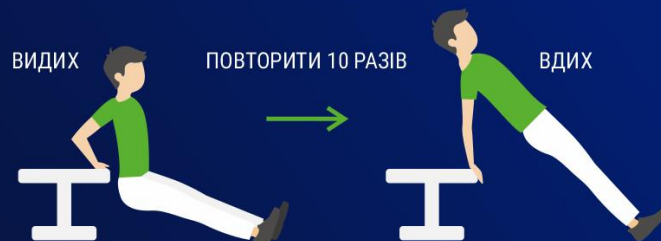


АКТИВНІ ПАРКИ

БІЛЬШЕ ВПРАВ  
НА САЙТІ



# УНІКАЛЬНИЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ТРИЦЕПСА ТА М'ЯЗІВ ЧЕРЕВНОГО ПРЕСА



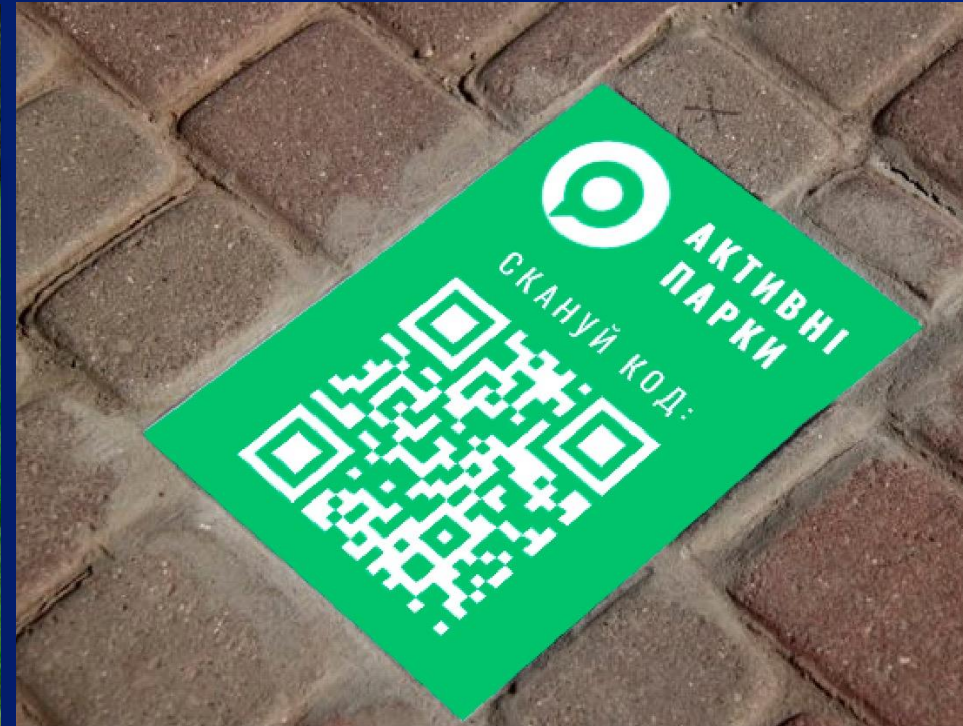
# Навігаційна система







# Варіанти розміщення QR кодів



# Приклад відео тренування



<https://youtu.be/GlrKa6rgHRs>



**АКТИВНІ ПАРКИ**