

ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z PODŁOGI GIMNASTYCZNEJ TYPU SPRINGFLOOR ORAZ AIRFLOOR

1. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj rozgrzewkę ogólną oraz ćwiczenia przygotowawcze w celu aktywacji mięśni i stawów.
2. Podłoga SpringFloor oraz AirFloor przeznaczona jest wyłącznie do treningu akrobatycznego, gimnastycznego i układów wolnych. Zabrania się biegania, zabaw rekreacyjnych oraz zderzania z innymi osobami.
3. Podczas ćwiczeń zachowaj bezpieczny odstęp od innych użytkowników. Każdy uczestnik powinien ćwiczyć w wyznaczonej strefie lub kierunku, unikając kolizji.
4. Skoki, przerzuty i układy należy wykonywać na lekko ugiętych nogach, z pełną kontrolą nad ciałem oraz świadomością otoczenia.
5. Przed rozpoczęciem ćwiczenia upewnij się, że powierzchnia lądowania jest wolna i nie znajduje się na niej inna osoba ani sprzęt.
6. Unikaj wykonywania elementów, których nie potrafisz bezpiecznie kontrolować. W razie wątpliwości zrezygnuj z próby.
7. **Zabronione jest korzystanie z podłogi w obuwiu, z ostrymi przedmiotami, biżuterią, zegarkami lub telefonami.**
8. Ćwiczenia należy wykonywać wyłącznie w czystym, przylegającym stroju sportowym, bez elementów ograniczających ruch.
9. Dopuszcza się trening boso lub w skarpetkach antypoślizgowych. Zwykłe skarpety zwiększają ryzyko poślizgnięcia.
10. Zabronione jest wnoszenie na podłogę napojów, jedzenia, sprzętu elektronicznego lub akcesoriów mogących zakłócić bezpieczeństwo.
11. Powierzchnia podłogi powinna być czysta, sucha i wolna od przeszkód. W przypadku zauważenia uszkodzeń, zabrudzeń lub nierówności należy przerwać trening i poinformować obsługę.
12. Nie wykonuj elementów w pobliżu krawędzi podłogi ani w miejscach, gdzie może dojść do kontaktu z innym sprzętem gimnastycznym.
13. Osoby początkujące powinny ćwiczyć pod nadzorem instruktora lub opiekuna. Zabronione jest korzystanie z podłogi w stanie zmęczenia, po spożyciu alkoholu, środków odurzających lub leków ograniczających koncentrację.
14. Osoby z przeciwwskazaniami zdrowotnymi (urazy, choroby serca, stawów, ciąża, otyłość) nie powinny korzystać z podłogi gimnastycznej.
15. W przypadku złego samopoczucia, zawrotów głowy lub bólu należy natychmiast przerwać trening.
16. Ćwiczenia należy wykonywać odpowiedzialnie, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz świadomością ryzyka związanego z treningiem.