

ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z TRAMPOLIN SPORTOWYCH

1. **Wejście od 12 roku życia! Wyjątkiem są grupy pod nadzorem trenera!**
2. **Korzystanie z trampolin sportowych odbywa się wyłącznie za zgodą instruktora lub personelu.**
3. Trampoliny sportowe są urządzeniami o bardzo dużej sile wybicia i wymagają pełnej kontroli ciała oraz doświadczenia w skokach na trampolinie.
4. Każda trampolina sportowa przeznaczona jest do ćwiczeń dla jednej osoby. Skoki w dwie lub więcej osób są bezwzględnie zabronione.
5. Osoby początkujące mogą korzystać z trampolin sportowych wyłącznie pod bezpośrednim nadzorem instruktora lub opiekuna.
6. Skoki należy wykonywać w polu środkowym trampoliny, z zachowaniem równowagi i pełnej kontroli nad ciałem.
7. Każdy skok powinien być przemyślany. Użytkownik przed wybiciem powinien upewnić się, że potrafi bezpiecznie wykonać daną ewolucję. W razie jakichkolwiek wątpliwości należy zaprzestać wykonywania skoków.
8. Skoki muszą być przewidywalne i kontrolowane – wszelkie nieplanowane lub chaotyczne wybicia są niedozwolone.
9. Skoki odbywają się wyłącznie na nogach. Zabronione jest stanie na głowie, skakanie na głowę oraz wszelkie pozycje zagrażające utratą kontroli nad ciałem.
10. Wejście i zejście z trampoliny musi odbywać się z zachowaniem środków ostrożności.
11. Zeskakiwanie na podłogę lub do innej strefy jest zabronione. Dopuszcza się wyłącznie zeskoki do basenu z gąbkami lub na materac gimnastyczny po wcześniejszym uzgodnieniu z instruktorem/obsługą.
12. Na trampolinę wchodzimy tylko w stroju sportowym, bez metalowych elementów (zamków, klamer, kolczyków, zegarków itp.).
13. Włosy muszą być dokładnie spięte, aby uniknąć ryzyka zahaczenia o sprężyny lub matę trampoliny.
14. Bluzy z kapturem, sznurkami oraz zbyt luźna odzież są niedozwolone, ponieważ mogą powodować zaczepienie i poważne wypadki.
15. Nie wykonuj elementów, których nie potrafisz kontrolować. Trampolina sportowa wymaga pełnej koncentracji, samokontroli i realnej oceny własnych umiejętności.
16. Obowiązuje całkowity zakaz biegania, siadania, leżenia i zabaw na trampolinach.
17. Osoby znajdujące się w pobliżu trampolin muszą zachować bezpieczną odległość od strefy wybicia i lądowania.
18. Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan trampoliny – mata, osłony muszą być czyste, suche i nienaruszone.
19. W przypadku jakiegokolwiek uszkodzenia lub podejrzenia awarii należy natychmiast przerwać korzystanie z trampoliny i zgłosić to obsłudze.
20. Zakazane jest wnoszenie napojów, jedzenia, ostrych przedmiotów, biżuterii, telefonów i innych rzeczy, które mogą zakłócić bezpieczeństwo.
21. Osoby z urazami, problemami zdrowotnymi, chorobami serca, stawów lub kobiety w ciąży nie mogą korzystać z trampolin sportowych.
22. Każdy użytkownik zobowiązany jest do stosowania się do poleceń instruktora lub personelu RhTricks.
23. Niestosowanie się do zasad bezpieczeństwa skutkuje natychmiastowym przerwaniem sesji i usunięciem z obiektu.