

ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z TRAMPOLINY

1. Przed rozpoczęciem sesji wykonaj krótką rozgrzewkę ogólną.
2. Zachowaj bezpieczny odstęp od osoby ćwiczącej przed Tobą.
3. Trampoliny są przeznaczone wyłącznie do treningu akrobatycznego – nie służą do zabawy rekreacyjnej. Zakazane są wszelkie wyścigi, gonitwy oraz bieganie po trampolinie.
4. Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie. Skoki w dwie lub więcej osób są zabronione, z wyjątkiem sytuacji, gdy zachowany jest bezpieczny dystans i nie występuje ryzyko kolizji.
5. Skoki należy wykonywać na lekko ugiętych kolanach, na środku trampoliny i wzdłuż jej osi, bez poruszania się po krawędziach lub w poprzek trampoliny.
6. Na trampolinę wchodzimy i schodzimy ostrożnie. Zabrania się zeskakiwania na podłogę lub inne powierzchnie.
7. Zeskoki z trampoliny mogą odbywać się wyłącznie do wyznaczonej strefy lądowania (basen z gąbkami lub materac gimnastyczny).
8. Obowiązuje bezwzględny zakaz korzystania z trampolin pod wpływem alkoholu, narkotyków, leków lub innych używek ograniczających koncentrację.
9. Zakazane jest wnoszenie na trampolinę napojów, jedzenia, ostrych przedmiotów, biżuterii, zabawek, piłek i innych akcesoriów mogących zakłócić bezpieczeństwo.
10. Wejście wyłącznie w stroju sportowym, bez metalowych elementów (zamków, klamer, kolczyków itp.)
11. Dopuszcza się skoki boso lub w skarpetkach antypoślizgowych.
12. Nie wolno siadać, leżeć, stawać ani opierać się na osłonach sprężyn.
13. Przed każdym użyciem należy sprawdzić stan trampoliny – mata, sprężyny i osłony muszą być czyste, suche i nienaruszone.
14. W przypadku uszkodzenia lub podejrzenia awarii nie wolno korzystać z trampoliny – należy niezwłocznie zgłosić to instruktorowi lub obsłudze.
15. **Nie wykonuj elementów, których nie potrafisz kontrolować. Trampolina jest przyrządem specjalistycznym i wymaga zdrowego rozsądku, samokontroli oraz realnej oceny własnych możliwości.**
16. **Nie wchodź pod konstrukcję trampoliny!**
17. Każdy skok powinien być wykonywany z pełną świadomością ryzyka, w sposób bezpieczny – tak, aby nie narażać siebie ani innych na urazy.
18. Zabronione jest skakanie na głowę, stanie na głowie oraz wykonywanie elementów powodujących utratę kontroli nad ciałem.
19. Nie skacz z podestów, drabin, urządzeń ani innych konstrukcji na matę trampoliny.
20. Osoby z problemami zdrowotnymi (urazy, choroby serca, stawów, ciąża, otyłość) nie mogą korzystać z trampoliny.
21. Osoby początkujące powinny wykonywać skoki wyłącznie pod nadzorem instruktora lub doświadczonego użytkownika.
22. Każdy użytkownik zobowiązany jest do stosowania się do poleceń instruktora lub personelu RhTricks.
23. Niestosowanie się do powyższych zasad może skutkować natychmiastowym przerwaniem sesji i usunięciem z obiektu.