

ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA ZE ŚCIEŻKI AKROBATYCZNEJ TYPU AIRTRACK ORAZ PROFESJONALNEJ ŚCIEŻKI DO SKOKÓW

1. Przed rozpoczęciem treningu wykonaj krótką rozgrzewkę ogólną oraz kilka skoków próbnych aby zapoznać się ze sprężystością ścieżki.
2. Upewnij się, że strefa lądowania (materac lub basen z gąbkami) jest wolna i bezpieczna.
3. Na ścieżce jednocześnie może znajdować się tylko jedna osoba – zachowaj odstęp i nie wchodź, dopóki poprzedni użytkownik nie zakończy ćwiczenia.
4. Ścieżka służy wyłącznie do treningu akrobatycznego, gimnastycznego i ogólnorozwojowego – nie do biegania, zabaw czy gier.
5. **Ćwiczenia wykonuj wzdłuż środkowej linii bez przemieszczania się po jej krawędziach.**
6. Wszystkie skoki i przerzuty wykonuj na lekko ugiętych nogach, z zachowaniem pełnej kontroli nad ciałem.
7. Unikaj zeskoków poza powierzchnię ścieżki – korzystaj wyłącznie z wyznaczonej strefy lądowania.
8. Nie wykonuj elementów, których nie potrafisz bezpiecznie kontrolować. W razie wątpliwości zrezygnuj z próby.
9. Zabronione jest wchodzenie na ścieżkę w obuwiu lub z ostrymi przedmiotami (np. zamki, kolczyki, zegarki, biżuteria).
10. Na ścieżkę nie wolno wносить napojów, jedzenia, telefonów, zabawek ani innych akcesoriów mogących zakłócić bezpieczeństwo.
11. Z urządzenia mogą korzystać wyłącznie osoby w stroju sportowym, bez elementów ograniczających ruch.
12. Dopuszcza się ćwiczenia boso lub w skarpetkach antypoślizgowych. Zwykłe skarpety zwiększają ryzyko poślizgnięcia.
13. Obowiązuje bezwzględny zakaz korzystania ze ścieżki po spożyciu alkoholu, środków odurzających, leków ograniczających koncentrację lub w stanie zmęczenia.
14. Przed rozpoczęciem ćwiczeń sprawdź, czy ścieżka jest sucha.
15. Zabronione jest samodzielne manipulowanie przy zaworach powietrza, dopompowywanie lub spuszczenie powietrza.
16. W przypadku zauważenia nieszczelności, spadku ciśnienia lub uszkodzenia ścieżki – natychmiast przerwij ćwiczenia i zgłoś to obsłudze obiektu.
17. Nie wykonuj ćwiczeń w pobliżu krawędzi ani w miejscu, gdzie grozi zderzenie z innymi osobami lub sprzętem.
18. Osoby początkujące powinny rozpoczynać od prostych elementów i stopniowo zwiększać poziom trudności.
19. W razie zawrotów głowy, bólu lub złego samopoczucia natychmiast przerwij trening.
20. Osoby z przeciwwskazaniami zdrowotnymi (urazy, choroby serca, stawów, ciąża, otyłość) nie powinny korzystać ze ścieżki.
21. Ćwiczenia wykonuj z pełną świadomością ryzyka, odpowiedzialnie i z zachowaniem zdrowego rozsądku.
22. Każdy użytkownik zobowiązany jest do przestrzegania niniejszych zasad oraz do dbania o sprzęt i bezpieczeństwo innych osób.
23. Niestosowanie się do powyższych zasad może skutkować przerwaniem treningu i utratą prawa do dalszego korzystania z obiektu.