

Правила клуба и техника безопасности

Общие положения

- . 1) Каждый посетитель обязуется выполнять правила клуба
- . 2) Прыжки на батуте – экстремальный вид спорта, требующий определенной физической подготовки и отсутствия противопоказаний к нагрузкам.
- . 3) Перед занятием требуется прослушать инструктаж по технике безопасности и подписать положение о безопасности.
- . 4) Все гости осознают, что прыжки на батуте – экстремальная активность, связанная с рисками получения травм, и принимают на себя данные риски.
- . 5) Посетители не достигшие 18 лет могут тренироваться только после предоставления разрешения от родителей. Форму разрешения можно получить в клубе или скачать на сайте.
- . 6) Перед тем, как зайти на батутную арену посетитель обязуется оставить все острые предметы в раздевалке (цепочки, заклепки, металлические элементы одежды и т.п.)
- . 7) Гости обязуются бережно относиться к оборудованию и помещению батутного клуба
- . 8) Все посетители зала должны выполнять указания и рекомендации инструкторов батутной арены
- . 9) Посетителям запрещается прыгать в состоянии алкогольного опьянения.

Правила поведения на батутной арене

- . 1) Гости принимают на себя ответственность исполнения трюков и прыжков.
- .

- . 2) Прыгать разрешается только в спортивной форме. На ногах носки или специальные гимнастические чешки.
- . 3) Одновременно на батуте может находиться только один человек.
- . 4) Запрещено перемещаться по обкладке батутов, прыгать на обкладку батутов
- . 5) Выполнять прыжки только в центре батута
- . 6) Запрещено находиться в зоне возможного приземления других спортсменов
- . 7) Необходимо соблюдать все требования инструктора. Лица, не соблюдающие требования инструктора могут быть удалены с арены.
- . 8) Перед посещением арены требуется провести разминку.
- . 9) При прыжках на батутах нельзя расслаблять спину и ноги.
- . 10) Соизмеряйте уровень трюков с вашим уровнем подготовки. Переоценка собственных возможностей является самой частой причиной травм.
- . 11) Заходя на батут, или прыгая на него со стены необходимо убедиться в том,
- . 12) Запрещается выполнять акробатические элементы, если у вас нет соответствующей подготовки
- . 13) Запрещается находиться на батутной арене с едой.
- . 15) Обходить батуты требуется по рамам и проходам, не наступая на пружины
- . 16) В случае плохого самочувствия посетитель **ОБЯЗАН** сообщить об этом тренеру и прекратить тренировку

Прыжки в поролоновую яму

- . 1) Прыгая в поролоновую яму убедитесь, что в ней никого нет.
- . 2) Прыгая в поролоновую яму убедитесь, что в неё не прыгают с батута напротив
- . 3) Запрещается зарываться в поролон, так как вас должны видеть другие тренирующиеся
- . 4) Запрещается прыгать в яму руками вперед, вниз головой, на прямые ноги. Запрещается прыгать со стен без согласования с инструктором.
- . 5) После приземления необходимо покинуть яму как можно быстрее

К тренировкам не допускаются

- . 1) Лица, не ознакомленные с правилами и не прошедшие инструктаж
- . 2) Беременные женщины
- . 3) Гости до 18 лет, не получившие разрешение от родителей
- . 4) Лица в состоянии опьянения