

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТИВНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

Общие положения

1. Прыжки на батуте - сложно координационный вид деятельности, требующий определенной физической подготовки и состояния здоровья.
2. Запрещается прыгать на батуте беременным женщинам и людям с отклонениями по состоянию здоровья.
3. Все острые и режущие предметы (ключи, браслеты, украшения и т.д.) необходимо оставить в шкафчике (или у администратора).
4. Запрещается прыгать с жевательной резинкой во рту.
5. Запрещается умышленная порча оборудования центра.
6. Посетитель осознает всю ответственность и принимает на себя все возможные риски, связанные с прыжками на батуте.
7. Посетитель обязуется строго выполнять все правила и рекомендации работников центра.

Самостоятельные прыжки

1. Посетителям запрещается прыгать на батуте в состоянии алкогольного и других видов опьянения.
2. Посетители принимают на себя всю ответственность за исполнения тех или иных трюков.
3. Посетители должны уважительно относиться к прыгающим рядом людям, не должны выполнять сложные трюки в непосредственной близости с другими прыгающими людьми.
4. Запрещается приземляться, ходить и стоять на обкладке батутов.
5. Запрещается находиться в батутной зоне с едой и напитками.
6. Запрещается находиться на батуте в обуви (исключение спортивные чешки).
7. Если вы устали или закончили прыгать, покиньте зону прыжков, не сидите на обкладке или на полотне батута.
8. При необходимости оказывать помощь работникам центра.

Прыжки в поролоновую яму

1. При прыжках в «яму» убедитесь, что там нет других людей.
2. Не закапывайтесь в поролоновую яму с головой, т.к. вы не видны другим людям и на вас могут приземлиться.
3. Не приземляйтесь в яму головой вниз. Разрешается приземление на ягодицы, на спину и на напряженные прямые ноги.
4. При приземлении в яму не подставляйте руки.
5. После приземления покиньте яму как можно быстрее.

Прыжки на стену

1. Прыжки на стену разрешается только людям с хорошей акробатической подготовкой.
2. Прыгает на стене одновременно не более одного человека.
3. Соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями.
4. Прыгая со стены, убедитесь в отсутствии других людей на батуте под вами.
5. Запрещается висеть на стене или подниматься на стену любым способом, кроме как с прыжка.

Прыжки с тренером

Во время занятия тренер работает с учеником или группой. Создает максимально безопасные и комфортные условия для освоения учеником новых элементов и приемов. Тренер дает дополнительные для ученика упражнения и задания, чтобы снизить возможный риск травматизма.

1. Перед тренировкой обязательна разминка, и после тренировки - растяжка.
2. Ученик должен предупредить тренера о противопоказаниях, связанных с прыжками.
3. Ученик обязан строго следовать замечаниям и рекомендациям тренера, не допускается самовольных действий без ведома тренера.
4. Тренер ориентируется на самочувствие ученика и принимает во внимание все замечания ученика относительно своего состояния (головокружение, усталость, страх и т.д.).
5. Тренер в отдельных случаях может корректировать время тренировки (в большую или меньшую сторону).