



## **REGULAMIN KORZYSTANIA Z TRAMPOLIN**

**W przestrzeni trampolinowej Freak Parku znajdują się trampoliny różnego typu. Część z nich przypisana jest zajęciom rekreacyjnym i sprawnościowym, część natomiast ma przeznaczenie sportowe. Z trampolin mogą korzystać osoby posiadające wagę nie przekraczającą 100 kg oraz wiek powyżej 5 lat. Trampoliny sportowe są wyróżnione poprzez biały kolor mat wybijających, ich użytkowanie wymaga dużych umiejętności i nie może być samodzielnie podejmowane przez osoby nie posiadające doświadczenia w ich użytkowaniu. Przed rozpoczęciem korzystania z trampolin należy wykonać rozgrzewkę.**

**Podczas korzystania z trampolin należy przestrzegać następujących reguł:**

- 1. Ćwiczeni i wybicia wykonujemy jedynie na elementach do tego przeznaczonych, z wyłączeniem elementów konstrukcyjnych.**
- 2. Z przestrzeni wybijającej trampoliny korzysta jedna osoba ( w przypadku dzieci w wieku od 5 do 7 lat na jednym polu może przebywać z dzieckiem opiekun).**
- 3. Osoba korzystająca z trampolin powinna wybijać się w środku jej elastycznego pola zawsze z obu nóg i lądować na obie stopy.**
- 4. Podczas skakania na trampolinie należy znajdować się w lekkim rozkroku, mieć ugięte nogi.**
- 5. Korzystając z trampolin należy zwracać szczególną uwagę na innych użytkowników, zachować od nich bezpieczną odległość, nie wskakiwać na zajęte trampoliny, przed wykonaniem ewolucji upewnić się, że istnieje bezliczna przestrzeń pozwalająca na jej wykonanie.**
- 6. W przypadku utraty stabilności podczas wybicia, najbezpieczniejszą pozycją do upadku na trampolinie powinna być pozycja skulenia całego ciała (kończyny zgięte, przybliżone do tułowia, głowa przyciągnięta do klatki piersiowej).**
- 7. Podczas użytkowania trampoliny zabrania się trzymania języka pomiędzy zębami! Grozi to bolesnym przygryzieniem lub uszkodzeniem języka.**
- 8. Podczas użytkowania trampolin zaleca się nie używać okularów lub szkieł kontaktowych.**
- 9. Zabrania się zeskakiwania z trzypoziomowej platformy zlokalizowanej w strefie trampolin sportowych. Zeskok GROZI KALECTWEM.**
- 10. W razie wypadku spowodowanego nie przestrzeganiem niniejszego regulaminu wszelką odpowiedzialność ponosi Użytkownik.**
- 11. Każdego użytkownika trampolin obowiązują także zapisy Regulaminu Ogólnego.**