

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (правила посещения) БАТУТНОГО ЦЕНТРА

Общие положения

1. Прыжки на батуте - сложно координационный вид деятельности, требующий определенной физической подготовки и состояния здоровья.
2. Находиться в прыжковой зоне батутного центра без инструктора строго запрещено!
3. Все острые и режущие предметы необходимо оставить в шкафчике (часы, украшения и т.д.). На одежде не должно быть заклепок, молний, металлических выступающих эмблем и т.п.
4. Занятия на батуте разрешены только в спортивной одежде, чистых носках или чешках.
5. Запрещается держать что-либо во рту (жидкость, жевательная резинка, конфета или другое) во время прыжков на батуте.
6. Нахождение более одного человека на батуте строго запрещено! Один батут – один человек!
7. Запрещается умышленная порча оборудования центра.
8. Посетитель осознает всю ответственность и принимает на себя все возможные риски, связанные с прыжками на батуте.
9. Занятия с голым торсом, в джинсах или другой неспортивной одежде запрещены.
10. Перед началом занятий необходимо пройти инструктаж.
11. Нельзя стоять, ходить и специально приземляться на обкладку батута.
12. Запрещено совершать прыжки при плохом самочувствии (головная боль, боль в животе, травмы опорно-двигательного аппарата и др.)!
13. Батуты рассчитаны на вес прыгуна, не превышающий 120кг для сеток AirMax. Для других сеток максимальный вес прыгуна 80кг.

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 подсказки для ученика упражнения и задания, чтобы снизить возможный риск травматизма.
- Перед тренировкой обязательна разминка, и после тренировки - растяжка.
- Ученик должен предупредить тренера о противопоказаниях, связанных с прыжками.
- Ученик обязан строго следовать замечаниям и рекомендациям тренера, не допускается самовольных действий без ведома тренера, за некорректное поведение и невыполнение занятий может быть удален с урока.
- Тренер ориентируется на самочувствие ученика и принимает во внимание все замечания ученика относительно своего состояния (головноекружение, усталость, страх и т.д.).
- Тренер в отдельных случаях может корректировать время тренировки (в большую или меньшую сторону).
- Трудные элементы с переворотами и сальто без определенной подготовки, разрешения тренера и страховки инструктора строго запрещены!

Прыжки в поролоновую яму

- Прыгая в поролоновую яму, убедитесь что рядом никого нет.
- Не закапывайтесь в поролоновую яму с головой, т.к. вы не видны другим людям и на вас могут приземлиться.
- Не приземляйтесь в яму головой вниз. Разрешается приземление на ягодицы, на спину и на напряженные прямые ноги.
- При приземлении в яму не подставляйте руки.
- После приземления покиньте яму как можно быстрее.

Прыжки на стену

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