



REGULAMIN ZAJĘĆ JUMPING FROG

UWAGA !!!

- **Przed pierwszym wejściem na trampolinę zapoznaj się z regulaminem**
- **Przestrzegaj limitu maksymalnego obciążenia trampoliny : 120kg**
- **Trampolina nie jest przeznaczona do ćwiczeń akrobatycznych**
- **Zabronione jest korzystanie z trampoliny więcej niż jednej osobie w tym samym czasie**
- **Dzieciom zabronione jest używanie trampoliny bez nadzoru osoby dorosłej**

I Stan techniczny trampoliny:

Przed każdym użyciem trampoliny instruktor ma obowiązek sprawdzenia stanu technicznego sprzętu:

- stabilność na podłożu
- stan naciągu gum (nie mogą być poluzowane lub rozciągnięte)
- stan stalowych rur w tym rączki (nie mogą być wykrzywione, zgięte, wgniecione)
- stan maty oraz jej ugięcie (nie może być dziurawa, przetarta, rozdarta)
- stan szwów (nie mogą być poluzowane lub pęknięte)
- stan gumowych osłonek na nogi - brak osłonki wyklucza trampolinę z użytku (nie mogą być dziurawe, pęknięte)
- obecność śladów modyfikacji konstrukcji trampoliny (zabronione są przeróbki stalowej konstrukcji oraz innych części trampoliny, co może być przyczyną uszkodzenia sprzętu i narażenia ćwiczącej osoby na obrażenia ciała)
- obecność ostrych i wystających części z elementów trampoliny - co wyklucza sprzęt z użytku

II Umieszczenie trampoliny:

- sprzęt musi być ustawiony na płaskim podłożu
- zabronione jest używanie trampoliny na nierównej lub pochyłej powierzchni
- przestrzeń nad trampoliną powinna wynosić minimum 3 metry
- należy usunąć wszystkie przeszkody znajdujące się nad, pod i dookoła trampoliny, które mogłyby uszkodzić sprzęt lub narazić osobę ćwiczącą na obrażenia ciała (np. przewody instalacji elektrycznej, oświetlenie lub inne przedmioty powodujące zagrożenie użytkownika)

III Użytkowanie trampoliny:

- niedozwolone jest korzystanie ze sprzętu więcej niż jednej osobie w tym samym czasie
- dzieci mogą używać trampoliny tylko pod opieką dorosłych, posiadających kompetencje na temat jej użytkowania
- wejście i zejście z trampoliny powinno odbywać się w kontrolowany sposób, nie należy zeskakiwać z trampoliny na ziemię ani przeskakiwać na drugą
- nie korzystaj z trampoliny gdy jest mokra, zabrudzona lub zniszczona

- osobom będącym pod wpływem alkoholu lub narkotyków zabrania się korzystania z trampoliny
- należy usunąć wszystkie ostre elementy ubioru i biżuterię przed przystąpieniem do użytkowania sprzętu
- obowiązkowe jest odpowiednie obuwie (lekka podeszwa), które nie spowoduje uszkodzenia maty
- nie używaj trampolin z dodatkowymi przyrządami, które nie zostały polecane przez producenta
- właściciel lub instruktor zobligowani są do powiadomienia ćwiczących osób o instrukcji i zasadach użytkowania trampoliny przed zajęciami

IV Przeciwwskazania do skakania na trampolinie

W razie jakichkolwiek wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą

- ogólny zły stan zdrowia
- zaburzenia równowagi
- dyskopatia
- nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia
- ciąża
- urazy stawu skokowego i kolan
- niestabilność stawów
- choroby kości i osteoporoza
- koślawość stóp i kolan
- endoprotezy

V Przechowywanie i konserwacja trampoliny:

- przechowuj sprzęt w miejscu niedostępnym dla niepowołanych osób
- chroń sprzęt przed źródłami ognia
- nie przechowuj sprzętu w pomieszczeniu z ujemną i zbyt wysoką temperaturą otoczenia
- nie wystawiaj sprzętu na długotrwałe działanie promieni słonecznych
- zaleca się składowanie trampolin w maksymalnie 3 kompletach po 6 sztuk jeden na drugim

**W razie jakichkolwiek pytań
skontaktuj się z producentem, trenerem bądź właścicielem klubu!**

WWW.JUMPING-FROG.PL

info@jumping-frog.pl

tel. 516 452 550