



INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z TRAMPOLIN

1. Niniejsza instrukcja stanowi uzupełnienie Regulaminu Parku Trampolin High Jump, każdego użytkownika obowiązują reguły zawarte w obu tych dokumentach
2. Rozpoczęcie korzystania z trampolin jest jednoznaczne z zapoznaniem się i akceptacją niniejszej instrukcji.
3. Podczas korzystania z trampolin w High Jump użytkownicy są zobowiązani do ścisłego stosowania się dobieżących zaleceń obsługi.
4. Każdy użytkownik w przypadku otrzymania sygnału od osoby z obsługi High Jump obowiązany jest do zaprzestania skakania i ścisłego wykonywania jej poleceń.
5. Przed skorzystaniem z trampolin niezbędne jest przeprowadzenie ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających.
Użytkownik początkujący winien zwrócić się do obsługi High Jump, celem uzyskania instruktażu w zakresie podstawowych ćwiczeń.
6. Każda osoba korzystająca z trampolin w High Jump zobowiązana jest do założenia specjalnych skarpet z silikonową powierzchnią antypoślizgową.
7. Przed skorzystaniem z trampolin użytkownicy powinni pozostawić w szatni wszelkie przedmioty mogące spowodować zniszczenia lub urazy, w szczególności:
 - zegarki, łańcuszki, pierścionki, kolczyki, klucze, telefony, portfele;
 - ubrania zawierające metalowe elementy mogące stanowić potencjalne zagrożenie;
 - produkty spożywcze;
 - jakiegokolwiek ostre przedmioty.
8. Podczas korzystania z trampolin osoby powinny przestrzegać następujących reguł:
 - do ćwiczeń służą jedynie elementy do tego przeznaczone, z wyłączeniem elementów konstrukcyjnych;
 - osoba korzystająca z trampolin powinna wybijać się w środku elastycznego pola zawsze z obu nóg i lądować na obie stopy;
 - podczas skakania na trampolinie użytkownik powinien znajdować się w lekkim rozkroku, a jego nogi powinny być ugięte;
 - użytkownicy trampolin powinni zwracać szczególną uwagę na innych użytkowników, w tym zwłaszcza unikać kontaktu fizycznego z innymi użytkownikami oraz zachować od nich bezpieczną odległość.
 - 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).
9. Zabrania się:
 - biegania między trampolinami
 - korzystania z trampolin zajętych już przez innego użytkownika
 - wieszania się na siatce