



“УТВЕРЖДАЮ”

Генеральный директор ООО “Взлет”

/ Бурдыкин О.И

«29» октября 2023 года

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.

1. **Необходимо** выполнять все указания тренера.
2. **Запрещается** находиться в клубе в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
3. **Необходимо** снять все украшения, включая пирсинг на открытых частях тела, так как их наличие может привести к травматизации.
4. **Запрещены** тренировки в джинсовой одежде (брюки, рубашки, куртки) и одежде на которой есть металлические детали и иные элементы, которые могут зацепиться за детали спортивных конструкций или травмировать других посетителей клуба (заклепки, застежки, пряжки, крючки, массивные молнии и т.п.)
5. **Запрещено** находиться в спортивных зонах клуба в уличной обуви, босиком, с обнаженным торсом.
6. Прыжки на батуте **разрешены в носках/чешках**, **запрещается** прыгать в кроссовках или уличной обуви/босиком.
7. **Запрещено** сидеть и ходить по пружинам и обкладочным матам батута.
8. **Необходимо** покинуть поролоновую яму сразу после приземления.
9. Перед совершением прыжка в поролоновую яму **необходимо убедиться** в отсутствие других людей в зоне приземления.
10. На батуте одновременно может прыгать **только один человек**.
11. **Необходимо** соблюдать очередность во время прыжков на батуте и дорожке.
12. К самостоятельным занятиям в зоне ОФП, на батутах, гимнастикой, трикингом, акробатикой, паркурком, допускаются лица, достигшие 14-летнего возраста, но с письменного согласия законных представителей, родителей или опекунов.

13. При выполнении упражнений в зоне ОФП *необходимо* на пол стелить гимнастические маты.

14. При посещении клуба детьми до 18 лет *необходимо* принести расписку от родителей (текст находится на ресепшене и в открытом доступе на сайте и группах в соц. сетях).

15. Не проводить инструктаж и не давать рекомендации на предмет занятий другим посетителям Экстрим-центра.

16. Самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье и самочувствие, *Запрещается* приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании. При наступлении плохого самочувствия во время занятий необходимо *прекратить* занятие и сообщить об этом инструктору Клуба.

17. *Передвигаться* по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

18. При падении *запрещается* выставлять руки в направлении пола.

19. Занятия акробатикой и прыжки на батуте могут быть травмоопасны, существует вероятность нанести вред здоровью и жизни в связи с индивидуальными особенностями организма.

20. Прежде чем выполнять упражнения на батуте *убедитесь в безопасности* приземления, яма должна быть аккуратно застелена, рама батута должна быть закрыта матами, места возможного приземления должны быть закрыты матами.

21. *Запрещается* выполнять упражнения с батута в поролон, сверху обязательно должен быть застелен мат. Запрещается выполнять упражнения в поролон(яму) руками/головой вниз.

22. *Запрещается* выполнять упражнения в Клубе, не обладая достаточным навыком. *Запрещается* прыгать на батуте в высоту выше двух метров, не обладая достаточным навыком.

23. ООО «Взлёт» не несет ответственности за жизнь и здоровье посетителей.

24. Покупка билета/абонемена в Батутный клуб «720» (ООО «Взлет») означает согласие с данными правилами по технике безопасности.