



# Батутный центр Гудзон

г. Челябинск, ул. Труда, 183; GOODZONE174.RU

## 1. Правила техники безопасности при занятиях в Спортивном центре.

### Общие правила техники безопасности

- 3.1. Приступать к занятиям можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности.
- 3.2. Занятия акробатикой и прыжками на батуте имеют противопоказания по состоянию здоровья, прежде чем приступить к тренировкам, необходимо проконсультироваться с врачом.
- 3.3. Занятия акробатикой, прыжками на батуте являются травмоопасными видами спорта, велика вероятность нанести вред здоровью и жизни.
- 3.4. Посетители Батутного центра обязаны самостоятельно и ответственно контролировать свое собственное здоровье (при наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов, отказаться от посещения Батутного центра), в случае посещения Батутного центра письменно проинформировать Администратора Батутного центра о наличии заболевания и не ставить под угрозу здоровье окружающих.
- 3.5. Передвигаться по залу необходимо не торопясь, не заходя в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.
- 3.6. При поломке или порче спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом администратору, инструктору Батутного центра. Занятия продолжать только после устранения неисправностей или замены спортивного оборудования (инвентаря).
- 3.7. Все посетители, находящиеся на территории Батутного центра, обязаны неукоснительно подчиняться любым требованиям и указаниям дежурного инструктора и администратора, касающимся поведения на территории Батутного центра, использования оборудования и снаряжения.
- 3.8. Соблюдать рекомендации инструкторов о продолжительности и интенсивности занятий.
- 3.9. Запрещается выполнять упражнения в Спортивном центре, не обладая достаточным навыком, за рекомендациями обратитесь к инструктору Спортивного центра.
- 3.10. Посетителям Батутного центра запрещается проводить инструктаж и давать рекомендации другим посетителям Батутного центра.



# Батутный центр Гудзон

г. Челябинск, ул. Труда, 183; GOODZONE174.RU

## Техника безопасности прыжков на батуте

- 3.11. Запрещается прыгать на батуте беременным женщинам и людям с отклонениями по состоянию здоровья.
- 3.12. Запрещается прыгать с жевательной резинкой во рту.
- 3.13. Запрещается одновременное нахождение на одном батуте более одного человека.
- 3.14. Все украшения (кольца, цепочки, серьги, браслеты, пирсинг и т.п.) необходимо снимать перед занятиями и оставлять в шкафчиках.
- 3.15. Запрещается сидеть, лежать, стоять на пружинах, держащих сетку батута.
- 3.16. Запрещается приземляться, ходить и стоять на обкладке батута.
- 3.17. При прыжках на батуте запрещается приземляться на одну ногу, руки, голову.
- 3.18. Посетители должны уважительно относиться к прыгающим рядом людям, не должны выполнять сложные трюки в непосредственной близости с другими прыгающими людьми.
- 3.19. Запрещается совершать прыжки с батута на пол, помост.
- 3.20. Запрещается оставлять посторонние предметы на поверхности страховочного мата.
- 3.21. Занятия на батуте разрешены только в сменных носках либо специальной обуви (чешках).
- 3.22. 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.
- 3.23. Запрещается выполнять упражнения на батуте в поролон, сверху обязательно должен быть застелен мат.

## Техника безопасности прыжков в поролоновую яму

- 3.24. При прыжках в поролоновую яму убедитесь, что там нет других людей.
- 3.25. Не закапывайтесь в поролоновую яму с головой, т.к. вы не видны другим людям и на вас могут приземлиться.
- 3.26. Не приземляйтесь в яму головой вниз. Разрешается приземление на ягодицы, на спину и на напряженные прямые ноги. При приземлении на ягодицы, спину или согнутые ноги, колени обязательно должны быть разведены во избежание удара о них лицом.
- 3.27. При приземлении в яму не подставляйте руки.
- 3.28. После приземления покиньте яму как можно быстрее.
- 3.29. Запрещается выбрасывать поролон из ямы.
- 3.30. Во избежание утери вещей и получения травмы, запрещается прыгать в поролоновую яму с телефонами/плеерами/ключами и прочими предметами.