

REGULAMIN DOTYCZĄCY ZAJĘĆ z trampolinami: „jump4fit”.

I. Zasady ogólne

1. Przed pierwszym wejściem na trampolinę należy zapoznać się z obowiązującym regulaminem.
2. Należy przestrzegać maksymalnego limitu obciążenia trampoliny, tj. do 120kg.
3. Trampolina nie jest przeznaczona do ćwiczeń akrobatycznych.
4. Zabronione jest korzystanie z jednej trampoliny więcej niż jednej osobie jednocześnie w tym samym czasie.
5. Dzieciom zabrania się używania trampoliny bez nadzoru osoby dorosłej.

II. Stan techniczny trampoliny:

Przed każdym użyciem trampoliny instruktor ma obowiązek dokonania oceny i sprawdzenia stanu technicznego sprzętu pod względem:

- a. **stabilności** usytuowania na podłożu
- b. **stanu naciągu** gum (nie mogą być poluzowane lub rozciągnięte)
- c. **stanu stalowych rur** w tym rączki (nie mogą być wykrzywione, zgięte, wgniecione)
- d. **stanu maty** oraz jej ugięcia (nie może być dziurawa, przetarta, rozdarta)
- e. **stanu szwów** (nie mogą być poluzowane lub pęknięte)
- f. **stanu gumowych osłonek** na nogi - brak osłonki wyklucza trampolinę z użytku (nie mogą być dziurawe, pęknięte)
- g. **obecności śladów ewentualnych 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)
- h. **obecności ostrych i wystających części** z elementów trampoliny - co wyklucza sprzęt z użytku

III. Umieszczenie trampoliny:

1. Sprzęt musi być ustawiony na płaskim podłożu
2. Zabronione jest używanie trampoliny na nierównej lub pochylej powierzchni
3. Przestrzeń nad trampoliną powinna wynosić minimum 3 metry
4. Należy usunąć wszystkie przeszkody znajdujące się nad, pod i dookoła trampoliny, które mogłyby uszkodzić sprzęt lub narażać osobę ćwiczącą na obrażenia ciała (np. przewody instalacji elektrycznej, oświetlenie lub inne przedmioty powodujące zagrożenie użytkownika)

IV. Użytkowanie trampoliny:

1. Niedozwolone jest korzystanie z jednego sprzętu więcej niż jednej osobie w tym samym czasie
2. Dzieci mogą używać trampoliny tylko pod opieką dorosłych, posiadających kompetencje dotyczące sposobu użytkowania trampoliny a wejście i zejście z trampoliny powinno odbywać się w kontrolowany sposób.
3. Nie należy zeskakiwać z trampoliny na ziemię ani przeskakiwać z jednej na drugą
4. Nie należy korzystać z trampoliny, gdy jest mokra, zabrudzona lub zniszczona

V. Użytkownicy trampoliny:

1. Osobom będącym pod wpływem alkoholu lub środków odurzających zabrania się korzystania z trampoliny oraz zajęć
2. Przystępując do zajęć z trampoliną należy wcześniej zdjąć/usunąć wszystkie ostre elementy ubioru i biżuterii - przed przystąpieniem do zajęć i użytkowania sprzętu*
3. Użytkowników trampoliny obowiązuje zakładanie odpowiedniego obuwia (lekka podeszwa), które nie spowoduje uszkodzenia maty
4. Nie wolno używać trampolin równocześnie z dodatkowymi przyrządami, które nie zostały polecane przez producenta
5. Właściciel lub instruktor zobligowani są do powiadomienia ćwiczących osób o instrukcji i zasadach użytkowania trampoliny przed zajęciami.

REGULAMIN DOTYCZĄCY ZAJĘĆ z trampolinami: „jump4fit”.

VI. Przeciwwskazania do zajęć i skakania na trampolinie:

1. W razie jakichkolwiek wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.
2. Nie zaleca się korzystania z trampolin w:
 - a. ogólnym złym stanie zdrowia
 - b. zaburzeniach równowagi
 - c. dyskopatii
 - d. nadciśnienia tętniczego,
 - e. choroby układu krążenia
 - f. ciąży
 - g. urazów stawu skokowego i kolan
 - h. niestabilności stawów
 - i. chorób kości i osteoporozy
 - j. koślawości stóp i kolan
 - k. endoprotezy

Przechowywanie i konserwacja trampoliny:

1. Sprzęt należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla niepowołanych osób,
2. Chronić przed źródłami ognia
3. Nie przechowywać sprzętu w pomieszczeniu z ujemną i zbyt wysoką temperaturą otoczenia
4. Nie wystawiać sprzętu na długotrwałe działanie promieni słonecznych
5. zaleca się składowanie trampolin w maksymalnie 3 kompletach lub po 6 sztuk jeden na drugim

Klauzula:

1. *Wyrażam zgodę na publikację zdjęć realizowanych podczas zajęć z trampolinami w sali fitness – Studio Ruchu 77 z siedzibą w Bytomiu przy ul. Felińskiego 25A, przeznaczonych wyłącznie do celów promocyjnych – umożliwiających reklamowanie ww. zajęć w celu zapewnienia odpowiedniej frekwencji uczestników.*
2. *Zapoznałem się i akceptuję zapisy niniejszego regulaminu – obowiązującego uczestników zajęć Sali Fitness - Studio Ruchu 77.*

.....
(miejscowość, data)

.....
(podpis uczestnika zajęć)

NR TELEFONU

Uwagi:

W razie jakichkolwiek pytań należy kontaktować się trenerem bądź recepcją klubu!

www.studioruchu77.pl mail: studioruchu77@gmail.com

telefon (kom.): 733776778