



REGULAMIN TRAMPOLINY

1. Trampolina jest własnością Ośrodka Sportu i Rekreacji w Malborku.
2. Osoby korzystające z Trampoliny są zobowiązane do zapoznania i przestrzegania niniejszego regulaminu oraz zasad bezpieczeństwa.
3. Ćwiczący wchodzi na Trampolinę na własną odpowiedzialność.
4. Przed wejściem na Trampolinę należy sprawdzić stan techniczny urządzenia i w razie zauważonych uszkodzeń powiadomić obsługę OSiR.
5. Przed wejściem na Trampolinę zaleca się rozgrzanie głównych partii mięśniowych.
6. Zaleca się korzystanie z Trampoliny od podstawowych ćwiczeń – skoków.
7. Dzieciom do lat 6 wstęp wzbroniony.
8. Dzieci do lat 10 korzystają z Trampoliny pod opieką Rodziców.
9. Nie należy korzystać z Trampoliny w czasie deszczu i silnego wiatru.
10. Nie można przebywać pod Trampoliną w czasie ćwiczeń.
11. Na Trampolinie powinna ćwiczyć tylko 1 osoba (większa ilość ćwiczących zwiększa ryzyko kolizji).
12. Nie należy ćwiczyć na Trampolinie w rzeczach z haczykami i innymi elementami ubioru wbijających się w ciało.
13. Nie wolno korzystać z Trampoliny pod wpływem alkoholu, środków odurzających i leków.
14. Nie wolno pozostawiać i zawieszać rzeczy osobistych na Trampolinie podczas ćwiczeń.
15. Nieprawidłowe lądowanie na Trampolinie może być przyczyną urazów pleców, karku, szyi i głowy.

DYREKTOR OSiR