



Утверждено:
директор спортивного комплекса
ООО «СК «АРМАДА»
А.Ю. Петухов
«11» апреля 2022 г.
ПРИЛОЖЕНИЕ №3/4 к Публичной оферте,
утвержденной приказом
№ 04-08П/22 от «11» апреля 2022 г.

ПАМЯТКА ПО ПОСЕЩЕНИЮ БАТУТНОЙ АРЕНЫ

Настоящие Правила поведения и техники безопасности ОБЯЗАТЕЛЬНЫ к неукоснительному выполнению ВСЕМИ лицами, находящимися на территории батутной арены, расположенной по адресу: рп.Краснообск, Восточная 29 (далее – батутная арена).

- Прыжки на батутах является травмоопасным видом спорта.
- Посещение батутной арены является ознакомительным
- Посещение обязательно проходит в сопровождении инструктора/тренера
- Посещение обязательно проходит с соблюдением ТБ.
- Посетителям необходимо выполнять рекомендации инструктора/тренера батутной арены.
- В случае нарушений ТБ, инструктор/тренер в праве отказать в услуге. В целях сохранения безопасности, жизни и здоровья окружающих

ПРОВЕДЕНИЕ ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫХ, ГРУППОВЫХ и ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

ТАЙМИНГ ознакомительных, групповых, индивидуальных занятий продолжительностью до 60 минут

- 10 минут - знакомство с правилами посещения БА и ТБ
- 10 минут – разминка
- 30 минут - занятие на батутной арене
- 10 минут – заминка

ТАЙМИНГ ознакомительных, групповых, индивидуальных занятий продолжительностью до 90 минут

- 10 минут - знакомство с правилами посещения БА и ТБ
- 10 минут – разминка
- 60 минут - занятие на батутной арене
- 10 минут – заминка

ПРАВИЛА и ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ посещения батутной арены

НЕЛЬЗЯ	МОЖНО
Употреблять на территории БА различные напитки и еду	Посещать БА только в спортивной одежде, носках или чешках, предварительно снять все украшения и аксессуары (очки, цепочки и прочее)
Посещать БА без предварительной разминки под руководством инструктора/тренера	Прыжки следует осуществлять исключительно по центру батута (безопасная зона батутной сетки)
Не допускать самовольных действия без ведома (разрешения) сотрудника батутной арены, строго следовать замечаниям и рекомендациям инструктора/тренера	При перемещении в БА посетитель должен быть внимателен и следить за действиями других посетителей во избежание столкновений и травм.
При совершении прыжков на батуте нельзя расслаблять спину и ноги.	Необходимо осуществлять перерывы между прыжками на батутах, если продолжительность занятия более 15 минут
Запрещается - прыгать с батута на соседний батут, обкладку.	
Посетитель не вправе давать рекомендации другим посетителям батутной зоны на предмет выполнения прыжков на батуте.	

ОЗНАКОМИТЕЛЬНОЕ ПОСЕЩЕНИЕ включает комплекс простых упражнений (ОФП) под руководством инструктора/тренера:

- Прыжки на месте
- Повороты на месте на 180 и 360 градусов, направо и налево.
- Прыжок Группировка - прыжок на месте, поджав колени к груди
- Прыжок Уголок - прыжок на месте, наклонившись к прямым ногам, ноги вместе.
- Прыжок Разножка - прыжок на месте, наклон к разведенным ногам.
- Прыжки в надувную подушку с батуты и различных матов.
- Прыжки в надувную подушку из вышеперечисленных элементов, приземление на равновесие.

Допустимо выполнять элементы в различной последовательности и комбинации
Исключены прыжки «Сед» с приземлением на ягодицы и сальто.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ включают комплекс простых и сложных упражнений под руководством инструктора/тренера:

- Прыжки на месте
- Повороты на месте на 180 и 360 градусов, направо и налево.
- Прыжок Группировка - прыжок на месте, поджав колени к груди
- Прыжок Уголок - прыжок на месте, наклонившись к прямым ногам, ноги вместе.
- Прыжок Разножка - прыжок на месте, наклон к разведенным ногам.
- Прыжки в надувную подушку с батуты и различных матов.
- Прыжки в надувную подушку из вышеперечисленных элементов, приземление на равновесие.
- Сед - прыжок на ягодицы, ноги прямые, руки на сетке, пальцы развернуты вперед.
- Живот - прыжок на живот, голова смотрит прямо, руки полусогнутые, ноги вместе согнуты в коленях.
- Спина - прыжок на спину, подбородок прижат к груди, ноги перед собой под согнуты.
- Сальто вперед - прыжок в яму, через голову на ноги.

Каждый элемент выполняется с подводящими упражнениями для безопасного освоения.

Допустимо выполнять элементы в различной последовательности и комбинации с добавлением поворотов