

Pravidla a doporučení společná pro veškerá sportoviště

- Před vstupem na sportoviště se vždy rozcvič (alespoň 5 minut aerobní činnosti).
- Na sportovišti se plně soustřeď na svůj pohyb a za všech okolností si buď jistý tím co, a jak chceš udělat.
- Pokud zkusíš nějaký pohyb či trik, který je pro tebe nový, požádej o asistenci kohokoliv s viditelným označením **ENHA FREESTYLE (CREW / COACH)** či někoho z okolí.
- Vždy si buď jistý tím, co a jak chceš udělat, pokud si nějakým pohybem nejsi jistý, vyhledej kohokoliv s viditelným označením **ENHA FREESTYLE (CREW / COACH)**.
- Na sportoviště vstupuj pouze ve sportovním oblečení, jehož součástí nejsou žádné kovové prvky (zipy, přezky od pásků apod.)
- Osoby mladší 15 let mohou užívat jednotlivá sportoviště pouze pod dohledem osoby starší 18 let.
- Na veškerá sportoviště platí přísný zákaz vnášení skleněných nádob a jakýchkoliv ostrých předmětů.
- Před vstupem na sportoviště je povinností sundat si veškeré šperky zejména náušnice či piercing.
- Na veškerá sportoviště je zakázán vstup se žvýkačkou.
- Na veškerá sportoviště je zakázán vstup pod vlivem alkoholu či jakékoliv omamné látky.

Pravidla a doporučení – TRAMPOLÍNY

- Na trampolíny vstupuj pouze v ponožkách či speciálních gymnastických cvičkách, vstup bez ponožek či v obuvi je z hygienických důvodů zakázán.
- Vždy si s sebou přines čistý pár ponožek, ve kterých půjdeš skákat na trampolíny.
- Na trampolínách je zakázáno skákat s jakýmkoliv vlastním sportovním náčiním typu lyže, snowboard, skate, brusle, koloběžka atd.
- Na trampolíny se vstupuje a z nich odchází vždy pouze skrze turnikety.
- Respektuj případné uzavření jednotlivých trampolín a stejně tak pokyny zaměstnanců haly s viditelným označením jako Freestyle Kolbenka (CREW / COACH).
- Na jednotlivých trampolínách může vždy skákat pouze jeden člověk.
- Při prvotním zkoušení skoků s rotací přes hlavu (jakékoliv salto) požádej někoho o pomoc a používej na dopad matraci položenou na trampolíně.
- Za všech okolností se při skocích snaž vždy dopadat na celá chodidla, záda nebo zadek. Minimalizuj riziko dopadu na hlavu, břicho, ruce či kolena.
- Jakmile ucítíš únavu, nebo že ti dochází dech, odpočín si. Nemůžeš se již plně soustředit na pohyb a hrozí zranění.
- Na trampolíny neodkládej žádné předměty ani oblečení.
- Zákaz dvojitého skákání (jakákoliv pomoc druhé osobě k vyššímu výskoku)
- Zákaz jakéhokoliv zápasení či hrubosti.
- Zákaz sezení či ležení na trampolínách včetně žíněnek mezi nimi.

- Zákaz skákání s jakoukoliv kamerou či jiným záznamovým zařízením včetně mobilního telefonu. Natáčení je možné pouze jinou osobou stojící na žíněnce mezi trampolínami.
- Zákaz vnášení potravin do prostoru trampolín.
- Prosíme, dbej zvýšené opatrnosti při skákání s dioptrickými brýlemi, při pádu na obličej hrozí těžké zranění. Pokud to daná situace umožňuje, doporučujeme skákat pouze bez brýlí.
- Při skocích do foam pitu (jáma s molitanovými kostkami) se vždy snaž minimalizovat riziko, že dopadneš hlavou napřed (špatně se z toho pak leze☺).
- Do foam pitu nesmí nikdy skákat dvě osoby současně.
- Z foam pitu je zakázáno vyhazovat či vynášet molitanové kostky.
- Ve foam pitu je zakázáno zahrabávat sebe či jinou osobu.
- Po dopadu do foam pitu ho co nejrychleji opusť.
- Před skokem si vždy musíš být jistý, že ve foam pitu nikdo není, buď dostaneš svolení ke skoku od CREW / COACHE, nebo musíš k okraji postavit jinou osobu která vám dá signál, že je foam pit prázdný.
- Za předměty zapadlé do foam pitu nenese provozovatel žádnou odpovědnost a jejich vyvednutí je možné až při následujícím plánovaném čištění foam pitu.

Pravidla a doporučení – FREESTYLE ZÓNA (skoky, park, trampolína)

- Freestyle zóna a skoky jsou určeny především pro pokročilejší sportovce, kteří mají se skoky již určitou zkušenost. Pokud skáčeš poprvé, kontaktuj nejdříve kohokoliv s viditelným označením Freestyle Kolbenka (CREW / COACH).
- Do Freestyle zóny se vstupuje a odchází vždy pouze skrze turnikety.
- Sportuj vždy s ohledem na své možnosti, pokud je chceš posunovat, jsi na správném místě, ale i tak to dělej s rozvahou. Před tím, než budeš zkoušet nový trik, musíš si být jistý tím, jak ho chceš provést. Pokud potřebuješ pomoc, zapiš se do našich kurzů.
- Na trampolínu je zakázáno vstupovat s vlastním snowboardem či lyžemi. Pokud budeš chtít, zapůjčíme ti naše speciální.
- Na Freestyle trampolíně platí veškerá pravidla z trampolínové zóny.