

# LIKKUMISOHJE

# EXTREME ESPORT

## Lue tämä ohje huolellisesti

Trampoliinilla hyppiminen voi olla vaarallista. Trampoliinihyppyihin liittyy riskejä kuten ihon hierymät ja mustelmat, luunmurtumat ja jopa hengenvaara esimerkiksi päähän kohdistuvien iskujen seurauksena. Sääntöjen ymmärtäminen ja noudattaminen pienentävät riskejä, jolloin hyppiminen on turvallista sekä itselle että kanssapomppijoille. Painoraja trampoliineille on 110 kg.

### ENNEN HYPYVUOROA:

- Vaihda Extreme-trampoliinisukat turvallisuus- ja hygieniasyistä.
- Katso turvallisuusvideo odotustilassa.
- Aloita pomppiminen rauhallisesti ja anna kropan lämmetä, jolloin loukkaantumisriski pienenee.
- HUOMIO – jos sinulla on vanhoja vammoja kuten esim. polvi- tai nilkkavamma, oletan erittäin varovainen ja keskustele tarvittaessa ensin henkilökunnan kanssa.

### MITEN POMPIN TURVALLISESTI?

1. Hypi oman taitotasosi mukaisesti. MUISTA KONTROLLI! Harjoittele esim. voltteja ensin vaahtomuovimonttuun.
2. Kun VÄSYT – muista levätä ja juoda. Väsyneenä on suurempi loukkaantumisriski.
3. Vain yksi henkilö kerrallaan trampoliinilla. Toisen trampoliinille ei saa mennä.
4. Laskeudu aina molemmille jaloille.
5. ÄLÄ HYPPÄÄ PÄÄ EDELLÄ mihinkään kohtaan trampoliinia, vaahtomuovimonttuun tai ilmapatjalle.
6. Varo trampoliinien välissä olevia pehmustettuja kohtia, jonka alla sijaitsevat metalliset rakenteet.
7. Huomioin puiston ohjeistuksen erilaisista aktiviteeteista kuten Wipeout ja Ninja Warrior, jotka ovat haastavia ja joissa loukkaantumisriski voi olla suurempi.

## KÖYSIRATA

1. Ethän mene omin päin köysiradalle, noudata aina ohjaajan neuvoja. Jos ohjaaja ei ole paikalla, odota hetki.
2. Köysiradalla on oltava sisäkengät jalassa.
3. Turvallisuussyistä älä pue itse valjaita, vaan anna ohjaajan auttaa.

## EXTREME AKTIVITEETTIARENALLA ON KIELLETTYÄ

- häiritä muiden pomppimista
- istua trampoliineilla
- kiipeillä trampoliiniseinille
- Juokseminen ja hippailu
- hypätä pää edellä
- viedä irtoesineitä, juomia tai ruokia trampoliineille (vesipullo sallittu)
- olla päihtyneenä tai huumausaineiden sekä niihin luokiteltavien aineiden alaisena. Kyseisten aineiden tuominen aktiviteettialueelle on kielletty.

HYPPYVUORON JÄLKEEN tulee poistua aktiviteettipuolelta. Aktiviteettiarenan henkilömäärää rajataan turvallisuuden takia. Jos olet aktiviteettiarenalla väärään aikaan, olet vastuussa itsellesi ja muille henkilöille aiheutetuista vahingoista.

Extreme voi kuvata alueella markkinointi- ja informointitarkoituksiin. Ilmoita henkilökunnalle mieluiten etukäteen sähköpostitse, mikäli et halua esiintyä kuvissa.

Extreme aktiviteettiarenan henkilökunta huolehtii turvallisuudesta ja suorittaa tarvittavat hätätoimenpiteet mahdollisten vahinkojen sattuessa. Jokainen liikkuja kuitenkin huolehtii omasta vapaa-ajan tapaturmavakuutuksestaan ja vastaa mahdollisen tapaturman aiheuttamista hoidokuluista, kuten normaalissa urheilu- ja liikuntatoiminnassa.

## **HYPPIMINEN LASTEN KANSSA**

- alle 10-vuotiaalla lapsella tulee olla huoltaja mukana puistossa. Huoltaja voi ostaa itselleen lipun puistoon tai seurata lapsen touhuja kahvilastamme.
- yli 10-vuotias voi hyppiä puistossa vapaasti ilman huoltajaa
- Huoltajan tulee lukea, ymmärtää ja hyväksyä Extreme -liikuntaohje. Hän varmistaa myös, että huollettavat ovat ymmärtäneet ohjeet ja kykenevät toimimaan niiden mukaisesti.

## **TERVEYDENTILANI**

- Minulla ei ole fyysisiä eikä psyykkisiä vammoja tai rajoitteita kuten niska-, selkä- tai tukielinvammoja tai sydänrajoitteita.
- Tiedostan terveydentilani aiheuttamat rajoitukset ja ilmoitan niistä henkilökunnalle, mikäli arvelen niiden aiheuttavan riskin vieraillessani puistossa.

## **RASKAANA OLEVAT**

- Ensimmäisen kolmen raskauskuukauden aikana kukin raskaana oleva voi hyppiä omalla vastuullaan, mitään erityistä terveysriskiä trampoliinihyppelyyn ei liity.
- Ensimmäisen kolmanneksen jälkeen trampoliinihyppelyä ei suositella vatsaan kohdistuvien iskuvammojen, tasapainon ja lihashallintakyvyn heikentymisen sekä raskausaikana vammojen hoitamisen vaikeuden vuoksi.

Jos sinulla on jotain edellä mainituista tai muita rajoitteita, joiden ajattelet vaikuttavan trampoliinihyppämiseen, keskustele henkilökunnan kanssa ennen puistoon menoa.

## **MUUTA**

Olen lukenut Extreme liikuntaohjeen ja ymmärrän lukemani.

Liikuntaohjeen tai valvojen ohjeiden laiminlyönti voi johtaa aktiiviteettiarenalta poistamiseen ilman korvauksia. Toistuva ohjeiden laiminlyönti voi johtaa porttikieltoon.

Aktiiviteettiarenan henkilökunnalla on oikeus tarkastaa liikkujan henkilöllisyys.