

ОБЩИЕ ПРАВИЛА КАТАНИЯ НА МАУНТИНБОРДЕ

Катание на маунтинборде - сложнокоординационный вид, требующий определенной физической подготовки и состояния здоровья.

Клиент обязан ознакомиться с настоящими правилами катания на маунтинборде, применять безопасные методы катания, осознавать возможность получения травм при катании на маунтинборде в случае несоблюдения техники безопасности. Клиент перед началом катания обязан проверить целостность инвентаря.

Соблюдение техники безопасности при катании на маунтинборде является обязательным для всех клиентов.

Клиенты обязаны неукоснительно выполнять требования инструкторов, касающиеся вопросов соблюдения техники безопасности при катании на маунтинборде.

Подписанный бланк «Инструкции по технике безопасности» является подтверждением того, что клиент принимает на себя всю полноту ответственности за любые свои действия, совершенные на территории Учреждения.

Каждый клиент должен быть максимально внимательным к другим присутствующим и не предпринимать никаких действий, которые могут привести к угрозе собственной безопасности или безопасности другого человека. Каждый должен учитывать опасность, которую представляет он сам и которую представляют для него окружающие люди и предпринимать все необходимые меры предосторожности самостоятельно, под свою ответственность;

О каждом несчастном случае, при котором причинен вред клиенту, необходимо сообщить инструктору или администрации учреждения.

Используйте правильные голосовые команды для координации действий инструктора.

Лица, не достигшие 18-летнего возраста, допускаются к катанию на маунтинборде в сопровождении совершеннолетнего лица/лиц (законных представителей, вожатых или воспитателей, или иных лиц, отвечающих за жизнь и здоровье несовершеннолетних) при предъявлении копии свидетельства о рождении/паспорта, письменного согласия одного из родителей данное для катания на маунтинборде без их сопровождения. Подпись в журнале об ознакомлении с настоящими правилами ставит ответственное лицо с указанием полной фамилии, имени и отчества лица, не достигшего 18-летнего возраста.

Запрещается оставлять детей без присмотра родителей или доверенных лиц на всей территории Учреждения.

ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» не несёт ответственности за возможные последствия у посетителей, которые могут быть вызваны медицинскими противопоказаниями к услугам, предоставляемым ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки». Рекомендовано пройти медицинский осмотр прежде, чем приступать к катанию на маунтинборде. Все посетители обязаны до начала катания подтвердить, что не имеют никаких противопоказаний к физической нагрузке, при катании на маунтинборде.

Факт приобретения услуг ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» является подтверждением:

- отсутствия каких-либо медицинских противопоказаний, заболеваний и патологических состояний здоровья, препятствующих допуску к занятиям физической культурой и спортом;
- свое ознакомление и согласие с техникой безопасности при катании на маунтинборде;
- отсутствие в будущем претензий к ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» в случае получения ущерба здоровью в результате катания на маунтинборде.

ГАУ ТО «ЦСО «Воронинские горки» не несёт ответственность за вред, причиненный здоровью клиенту противоправными действиями третьих лиц, а также в результате грубого нарушения клиентом правил пользования инвентарем и правил техники безопасности.

Клиент несет ответственность за:

- оценку своей физической подготовки;
- вред, причиненный имуществу учреждения и/или третьих лиц;
- нарушения техники безопасности;
- получение ущерба здоровью в результате катания на маунтинборде и соглашается с тем, что он не вправе требовать от учреждения какой-либо компенсации за вред, причиненный здоровью особенно если такой вред был причинен в результате нарушения им техники безопасности;
- иное нарушение настоящих Правил.

Не допускается лицам, находящимся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает или снижает внимание, зрение, реакцию, а также способность контролировать свои действия и осознавать их последствия для себя и окружающих.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА КАТАНИЯ НА МАУНТИНБОРДЕ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ КАТАНИИ НА МАУНТИНБОРДЕ

Общие правила.

- 1.1. Клиент обязуется строго выполнять все правила и рекомендации изложенные в настоящих правилах.
- 1.2. Катание на маунтинборде проводится в спортивной одежде из плотных тканей, не стесняющей движение, без деталей, которые могут зацепиться за посторонние предметы и вызвать травму.
- 1.3. Запрещено приступать к катанию без защиты (шлем, наколенники, налокотники, перчатки).
- 1.4. Запрещается порча инвентаря.
- 1.5. Рекомендовано приступать к катанию лишь после проведения подготовительной части - разминки.
- 1.6. Запрещается катание на маунтинборде беременным женщинам и людям имеющим медицинские противопоказания, заболевания и патологическое состояние здоровья, препятствующие допуску к занятиям физической культурой и спортом.
- 1.7. Во избежание утери вещей и травмирования рекомендовано не кататься с телефонами, плеерами, ключами (острыми, выступающими предметами) фотоаппаратам.

Техника безопасности при катании на маунтинборде

- 2.1. Во избежание травм необходимо соблюдать алгоритм в освоении техники катания на маунтинборде. Клиент осознает всю ответственность и принимает на себя все возможные риски, связанные с катанием на маунтинборде.
- 2.2. Выбирать сложность трассы исходя из опыта катания.
- 2.3. Прыжки с трамплинов и скольжение по перилам осуществляется только при занятиях с инструктором.
- 2.4. Не оставлять маунтинборд на склоне вдоль линии ската.
- 2.5. Запрещается катание на маунтинборде с жевательной резинкой во рту, употреблять пищу или напитки во время катания.
- 2.6. Запрещено одновременное нахождение на маунтинборде более одного человека.
- 2.7. Запрещено вставать ногами (прыгать) на колесах маунтинборда.
- 2.8. Запрещено использовать маунтинборд не по назначению.
- 2.9. Запрещено хвататься (прицепляться за предметы) для предотвращения виляния на большой скорости.
- 2.10. Запрещено раскручивать и перенастраивать крепления на маунтинборде самостоятельно.
- 2.11. Соблюдать технику катания (поворотов и торможения) на маунтинборде (начинающие/уверенные пользователи) на выбранном рельефе (для начинающих - пологий, относительно твердый склон с травяным покрытием).

Алгоритм освоения техники катания на маунтинборде

1. Во избежание травм перед катанием обязательно нужно провести разминку, разогреть мышцы и суставы.
2. Определяем ведущую ногу.
3. Катание начать на ровной горизонтальной площадке, вставить ведущую ногу в крепление, «Задней» свободной ногой делать небольшие толчки и начать движение вперед на небольшой скорости.
4. По мере освоения предыдущего упражнения, и уверенного катания с одной пристегнутой ногой, после толчка поставить свободную ногу между креплениями и ехать до полной остановки (вес тела на ведущей ноге). Для закрепления можно усложнить упражнение и во время движения попробовать достать рукой поочередно «нос» и «хвост» маунтинборда.
5. Повороты: С одной пристегнутой ногой так же на горизонтальной ровной поверхности, набрать скорость поставить свободную ногу на доску и за счет переноса веса тела на носки или пятки осуществлять плавные повороты. Контролировать, чтобы центр тяжести не выходил за маунтинборд иначе возможно падение.
6. Вставить обе ноги в крепления, сперва попробовать сделать небольшие прыжки вверх, далее подниманием передней подвески (вес тела на задней ноге) небольшими движениями развернуться вокруг «хвоста». Аналогичное упражнение только с разворотом вокруг «носа» маунтинборда.
7. Только после того как Вы научились уверенно выполнять все эти упражнения на ровном месте, можно переходить к катанию со склона. Катиться сразу с самого верха склона не нужно, спускаемся пешком к выкату учебного склона.
8. Делаем пробные спуски по прямой до остановки на пологом участке трассы, вес тела преимущественно на передней ноге, ноги слегка согнуты.
9. Далее делаем такие же спуски но переносим вес тела на пятки или носки тем самым поворачивая до остановки.