

**FRESK GmbH**

## **DISCHARGE OF RESPONSABILITY**

Trampolining is a sport. As with any sport, you can also injure yourself. That is why we attach great importance to safety!

### **PLEASE NOTE THE FOLLOWING POINTS CAREFULLY:**

- 1.** All trousers and jackets pockets must be emptied before jumping. Jewellery, watches, mobile phones, belts with rivets and glasses must also be removed. No eating is allowed during the jumping period. The mouth must always be empty (also no chewing gum or other sweets). Food and drinks are generally not permitted on the entire trampoline facility.
- 2.** Pregnant women and persons with health restrictions are only permitted to jump after prior consultation with their doctor. Jumping under the influence of alcohol, medication and/or drugs is strictly prohibited.
- 3.** Children under the age of 10 may only jump in the company of an adult.
- 4.** The trampolines may only be used with special FRESK slip-on socks, which can be purchased from us.
- 5.** Our trampolines may only be used up to a maximum weight of 110 kg.
- 6.** Only 1 person per trampoline is allowed at any one time. Romping around, running, attacking, pushing or playing catch is not permitted.
- 7.** Objects such as cameras, mobile phones etc. are not permitted in the sports area! GoPro cameras that have been rented from us are excluded.
- 8.** Jumping over the covers or from trampoline to trampoline are generally not permitted.
- 9.** A maximum of 2 flips (backflip or frontflip) in a row are allowed without a coach.
- 10.** Try to keep your arms close to your body while falling! This prevents injuries to arms, elbows and shoulders.
- 11.** All sporting tricks and activities, such as somersaults, are always at your own risk and should therefore only be performed under realistic assessment of your own physical abilities and of course without putting other visitors in danger.
- 12.** Climbing up the walls and nets is prohibited.
- 13.** Please leave the trampoline area for necessary breaks and do not sit on the trampoline surfaces or covers.
- 14.** During the entire jumping period, please be considerate of others and do not endanger them at any time by acting in an uncontrolled manner.
- 15.** The rules of the respective stations, features or equipment as well as the instructions of the staff are to be followed absolutely and without exception.
- 16.** In case of danger or accident, use the emergency exits and keep calm. Know your limits and jump within your abilities!

Your FRESK GmbH

**FRESK GmbH**

## **HAFTUNGSAUSSCHLUSS**

Trampolinspringen ist ein Sport. Wie bei jedem Sport kann man sich auch hierbei verletzen. Deswegen schreiben wir das Thema Sicherheit sehr groß!

### **BEACHTET BITTE SORGFÄLTIG DIE FOLGENDEN PUNKE:**

- 1.** Sämtliche Hosen und Jacken Taschen sind vor dem Springen auszuleeren. Schmuck, Uhren, Handys, Gürtel mit Nieten und Brillen müssen ebenfalls abgelegt werden. Während der Sprungzeit darf nicht gegessen werden. Der Mund muss immer leer sein (auch kein Kaugummi oder andere Süßigkeiten). Essen und Getränke sind generell auf der gesamten Trampolinanlage nicht gestattet.
- 2.** Schwangeren und Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen ist das Springen nur nach vorheriger Absprache mit Ihrem Arzt gestattet. Springen unter Alkohol-, Medikamenten- und/oder Drogeneinfluss ist grundsätzlich untersagt.
- 3.** Kinder unter 10 Jahren dürfen nur in Begleitung eines Erwachsenen springen.
- 4.** Die Trampoline dürfen nur mit speziellen FRESK-Rutsch-Socken genutzt werden, die bei uns erworben werden können.
- 5.** Unsere Trampoline, dürfen nur bis zu einem Maximal Gewicht von 110 kg genutzt werden.
- 6.** Es ist immer nur 1 Person pro Trampolin gestattet. Herumtoben, rennen, angreifen, schubsen oder Fangen spielen ist nicht erlaubt.
- 7.** Gegenstände wie Kameras, Mobiltelefone etc. sind im Sportbereich nicht gestattet! Ausgenommen sind GoPro Kameras, die bei uns ausgeliehen wurden.
- 8.** Salti über die Abdeckungen bzw. von Trampolin zu Trampolin sind generell nicht erlaubt.
- 9.** Ohne Coach dürfen maximal 2 Salti hintereinander gemacht werden.
- 10.** Versuche deine Arme beim Fallen am Körper zu halten! Das verhindert Verletzungen an Armen, Ellenbogen und Schultern.
- 11.** Alle sportlichen Tricks und Aktivitäten, wie z.B. Salti erfolgen grundsätzlich auf eigene Gefahr und sollten daher nur unter realistischer Einschätzung der eigenen körperlichen Fähigkeiten und selbstverständlich ohne andere Besucher in Gefahr zu bringen, ausgeübt werden.
- 12.** Das Hochklettern an den Wänden und Netzen, ist verboten.
- 13.** Für notwendige Pausen bitte unbedingt den Trampolinbereich verlassen und nicht auf die Trampolinflächen oder Abdeckungen setzen.
- 14.** Während der gesamten Springzeit ist unbedingt darauf zu achten, auf andere Rücksicht zu nehmen und sie zu keiner Zeit durch unkontrolliertes Handeln zu gefährden.
- 15.** Den Regeln der jeweiligen Stationen, Features oder Geräten sowie den Anweisungen des Personals ist unbedingt und ausnahmslos Folge zu leisten.
- 16.** Bei Gefahr oder Unfall die Notausgänge benutzen und Ruhe bewahren. Kenne Deine Grenzen und springe im Rahmen Deiner Fähigkeiten!