

# Springregler hos CityJump

## Følgende regler er meget vigtige!

Hvis noget er uforståeligt, så spørg omgående personalet

1. Trampolinområdet må kun benyttes med CityJumps strømper
2. Der må altid kun være én person på en trampolin af gangen
3. Du må kun opholde dig på trampolinområdet med tomme lommer
4. Af sikkerhedsmæssige hensyn, bedes du tage genstande som ure, bæltter og smykker af.
5. Det er ikke tilladt at have tyggegummi, slik eller andet i munden mens du benytter aktiviteterne.
6. Løb og skub er ikke tilladt og kan medføre bortvisning
7. Enkelte saltoer må kun udføres, hvis du har styr på det
8. Der må ikke laves dobbelte saltoer
9. Du må maksimalt lave to saltoer efter hinanden
10. Der må ikke laves saltoer fra én trampolin til en anden
11. Der må ikke klatres op af de skæve trampolinvægge
12. Der må ikke hoppes med vilje ind i nettene
13. Sæt dig venligt ikke på kanterne eller på selve trampolinen. Skal du holde pause, skal du venligst forlade trampolinerne
14. Vi anbefaler at tage brillerne af ved benyttelse af aktiviteterne
15. Vis respekt og ansvar over for andre
16. Husk at sætte klistermærket med din springtid et synligt sted på trøjen
17. Der må ikke medbringes mad- eller drikkevarer i trampolinområdet
18. Aktiviteterne må ikke benyttes, hvis du har indtaget alkohol eller stoffer!
19. Opfordringer af personalet skal adlydes omgående
20. Informer straks personalet hvis du opdager, at nogen er kommet til skade
21. Har du sundhedsmæssige problemer, eller er du gravid, bedes du venligst konsultere en læge inden brug af aktiviteterne.
22. Benyttelse af alle aktiviteter er på egen risiko.

## Rules for jumping

### The following rules are very important!

If there is something you don't understand, then please ask.

1. The trampoline area may only be used wearing CityJump socks
2. Only one person at a time is allowed on a trampoline
3. For safety please empty your pockets before entering the trampoline area
4. For safety please remove all objects such as watches, belts and jewellery
5. For safety please empty your mouth of all objects such as chewing gum or sweets
6. No running or pushing
7. Only perform single somersaults if you are in perfect control
8. Do not perform double somersaults
9. Do not perform more than two somersaults on end
10. Do not perform somersaults from one trampoline to another
11. No climbing on the inclining trampoline walls
12. No deliberate jumping into the nets
13. No sitting on the edges or on the trampoline itself. If you need a break, please leave the trampoline area
14. We recommend taking off your glasses while using the activities
15. Show respect and responsibility toward others
16. Remember to place the sticker indicating your jump time visibly on your shirt
17. No food or beverages are permitted in the trampoline area
18. You may not use the activities if you have consumed alcohol or drugs!
19. Staff instructions must be followed immediately
20. Immediately inform the staff if someone is injured
21. If you have any medical conditions, injuries or if you are pregnant, please consult a doctor before using the activities
22. All use of the activities is at your own risk

## DER SICHERHEITSCHECK

### Diese Regeln sind wichtig.

Bitte achte darauf und stell sofort Fragen, wenn etwas unklar ist.

1. Die Trampolinflächen dürfen nur mit CityJump Socken betreten werden.
2. Es ist immer nur 1 Person pro Trampolin gestattet
3. Die Trampolinflächen nur mit leeren Taschen betreten
4. Bitte keine Dinge tragen, die das Equipment beschädigen oder andere Springer verletzen könnten (z. B. Schmuck, Uhren, Gürtel mit großen Gürtelschnallen).
5. Bitte darauf achten, dass der Mund leer ist (kein Kaugummi oder Süßigkeiten).
6. Laufen und Schubsen ist nicht erlaubt.
7. Einfache Saltos bitte nur, wer sich damit auskennst.
8. Keine doppelten Saltos!
9. Es sind maximal 2 Saltos hintereinander gestattet.
10. Keine Saltos über den Abdeckungen bzw. von Trampolin zu Trampolin machen
11. Bitte nicht die schrägen Trampolinwände hochklettern
12. Absichtlich gegen die Netze zu springen ist verboten!
13. Bitte nicht zum Ausruhen auf die Abdeckungen und Trampoline setzen. Zum Ausruhen bitte die Trampolinflächen verlassen.
14. Wir empfehlen Brillenträgern, die Brille abzunehmen.
15. Verantwortungs- und respektvoll mit anderen Springern umgehen
16. Den Sticker mit der Springzeit bitte unbedingt sichtbar an der Kleidung anbringen!
17. Bitte keine Getränke in offenen Behältern und kein Essen mit in die Nähe der Trampolin flächen (Podeste) oder gar auf die Trampolinflächen mitnehmen.
18. Das Springen unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen ist selbstverständlich verboten!
19. Den Aufforderungen des Personals ist unverzüglich Folge zu leisten.
20. Kommt jemand zu Schaden, muss du sofort das Personal informieren.
21. Bei gesundheitlichen Problemen bitten wir vor Benutzung unserer Angebote, den Arzt zu befragen. Gleiches gilt für Schwangere!
22. Die Nutzung der Aktivitäten ist auf eigene Gefahr