AUGUSTOWSKA SZKOŁA AKROBATYKI

KODEKS MŁODEGO AKROBATY

Zasady ubioru, zachowania i bezpieczeństwa na zajęciach (uczestnicy do lat 18)

BEZPIECZEŃSTWO • DYSCYPLINA • PASJA

1. STRÓJ I PRZYGOTOWANIE

Prawidłowy ubiór chroni Twoje ciało i umożliwia bezpieczną asekurację.

1. **Wygodny, przylegający strój**
   Ćwiczymy w dopasowanych legginsach / spodenkach oraz t-shircie lub body gimnastycznym. Luźne ubrania mogą zahaczyć o przyrządy i utrudniają chwyty.
2. **Brak ostrych elementów**
   Ubrania nie mogą posiadać zamków błyskawicznych, guzików, metalowych napów, cekinów ani sznurków z plastikowymi końcówkami.
3. **Boso lub w skarpetkach ABS**
   Na matę wchodzimy bez butów: na boso lub w skarpetkach ze specjalną gumowaną powłoką antypoślizgową (zgodnie z zaleceniem trenera).
4. **Mocno związane włosy**
   Długie włosy muszą być starannie spięte miękką gumką (bez metalowych zapięć). Wsuwki i twarde spinki bezwzględnie zostawiamy w szatni.
5. **Całkowity zakaz biżuterii**
   Przed wejściem na salę zdejmujemy zegarki, smartwatche, łańcuszki, kolczyki, pierścionki oraz wszelkie opaski i bransoletki.
6. **Zakaz jedzenia i żucia gumy**
   Gumę do żucia wyrzucamy przed wejściem na salę. Wodę pijemy wyłącznie w wyznaczonych przez trenera strefach i momentach przerw.

2. ZASADY ZACHOWANIA

Uważność, posłuszeństwo i wzajemny szacunek to fundament bezpieczeństwa.

1. **Wejście na sprzęt tylko za zgodą**
   Na maty, trampoliny, ścieżkę i przyrządy wchodzimy dopiero po wyraźnej komendzie i zezwoleniu trenera.
2. **Komenda „STOP” to bezwzględny bezruch**
   Gdy trener mówi „STOP” lub daje sygnał na zbiórkę, natychmiast przerywamy wykonywany element, stajemy w miejscu i słuchamy.
3. **Nowe elementy tylko z asekuracją**
   Trudne skoki, salta i przejścia wykonujemy wyłącznie z trenerem. Nie próbujemy nowych figur sami bez wcześniejszej zgody i opieki!
4. **Bezpieczna odległość i strefy lądowania**
   Przed rozpoczęciem ćwiczenia zawsze sprawdź, czy ścieżka i materac są wolne. Nigdy nie przebiegaj przed ani za ćwiczącą osobą.
5. **Natychmiastowe zgłaszanie dolegliwości**
   Każde uderzenie, ból, zawrót głowy, skręcenie czy gorsze samopoczucie bezzwłocznie zgłaszamy trenerowi prowadzącemu.
6. **Kultura, szacunek i współpraca**
   Nie popychamy się i nie wyśmiewamy potknięć kolegów. Tworzymy zgrany zespół, wspieramy się, kibicujemy i szanujemy pracę innych.
7. **Telefony wyciszone w szatni**
   Smartfony pozostają wyciszone i schowane w torbach przez cały czas trwania zajęć.

★ ZŁOTA ZASADA AKROBATY ★

Akrobatyka to sztuka odwagi, dyscypliny i wzajemnego zaufania. Przestrzeganie zasad chroni Ciebie i Twoich przyjaciół z drużyny!

© Augustowska Szkoła Akrobatyki • AS Augustów • Regulamin i Zasady Bezpieczeństwa na Sali