



## **NORMAS DE SEGURIDAD EN LA ZONA DE CAMAS ELÁSTICAS:**

### **Está prohibido:**

1. Empujar/tirar a otros usuarios.
2. Saltar “en parejas” sobre una cama elástica.
3. Escalar las redes de las instalaciones.
4. Pisar las almohadillas de seguridad.
5. Practicar doble voltereta y maniobras peligrosas.
6. Tirarse/ caer de cabeza.
7. Comer/beber dentro de las instalaciones.
8. Utilizar los dispositivos móviles en las camas elásticas.
9. Correr entre los trampolines.
10. No está permitido sentarse o tumbarse en los trampolines.

### **Recomendamos:**

1. Empezar cada sesión de los saltos con calentamiento y estiramiento.
2. Saltar con piernas semiflexionadas y caer sobre ambos pies a la vez en el centro del trampolín.
3. Siempre estar concentrado. Mantener una óptima atención puede prevenir las caídas no controladas y las posibles lesiones.
4. Siempre seguir las instrucciones de los monitores.
5. Mantener distancia con otros participantes y tener especial cuidado con los más pequeños.
6. Saltar y realizar maniobras teniendo en cuenta sus propias posibilidades.
7. En caso de cualquier lesión avisar de inmediato al monitor.
8. Prestar atención a los demás y mantener la máxima seguridad.