



REGLER OCH RIKTLINJER

Säkerhet är vår 1:a prioritet!

Ni måste förstå riskerna och vara försiktiga. BOUNCE är en actionsport-anläggning där skador kan inträffa. Risken för skador reduceras kraftigt när du:

- **Hoppar inom din skicklighetsnivå**
- **Ser upp för andra hoppare**
- **Följer reglerna**

Hela poängen med BOUNCE är att ha så kul som möjligt. En kritisk del av detta är att du landar säkert och mjukt och att miljön känns säker så att du verkligen kan njuta av din nyfunna frihetskänsla.

Våra regler och riktlinjer är utformade för att hålla alla säkra och minimera risken för skador. Reglerna visas nedan i sju kategorier.

Allmänna säkerhetsbestämmelser

- BOUNCE-godkända strumpor måste användas för att säkerställa ett bra grepp.
- Se upp för andra hoppare, mindre hoppare har alltid företräde.
- Endast en person i taget på varje trampolin.
- Landa på två fötter eller rumpan när du hoppar.
- Hoppa inom din skicklighetsnivå.
- Ingen mat eller dryck på eller i närheten av trampolinerna.
- Hoppa eller landa inte på kanterna.
- Ingen hoppning under påverkan av droger eller alkohol.



Regler för "Big Bag"

- Dyk aldrig med huvudet först ned i gropen.
- Hoppa inte om andra är i vägen.
- Landa säkert på rumpa eller rygg.
- Böj på benen när du landar.
- Töm dina fickor
- Gå av så snabbt som möjligt.
- Göm dig inte i vår Big Bag eftersom andra då kan komma att hoppa utan att se dig.

Regler för "Performance"

- Var extra försiktig – trampoliner i detta område ger högre höjd och högre grad av svårighet och risk.
- Hoppare måste vara över 125 cm långa.
- Hoppa inom din skicklighetsnivå.
- Endast en person i taget på varje trampolin.
- Hoppa eller landa inte på stoppningen – den finns där som en säkerhetsåtgärd.
- Landa aldrig på huvudet.
- Följ alla anvisningar du får från vår personal. De finns där för din säkerhet.

Regler för "The Wall"

- The Wall är endast för avancerade hoppare. Vår personal övervakar området noggrant.
- Hoppare måste vara över 125 cm långa.
- Endast en hoppare i taget är tillåtet på varje "The Wall"-trampolin.
- Säkerställ att ingen är på trampolinen innan du hoppar från väggen.
- Stå bara på toppen av väggen när du aktivt använder någon av "The Wall-trampolinerna".
- Ingen klättring uppför väggen – om du inte kan "springa upp" så utveckla dina kunskaper inom andra områden först.



Regler för "Slam Dunk"

- Inget hängande på basketkorgen.
- Landa alltid på två fötter.
- Stanna på din bana - hoppa inte över stoppningen.
- Ingen hoppning eller dunkning från bakom basketplattan.
- Endast en person i taget på varje trampolin.
- Försök endast dunkar inom din skicklighetsnivå.

Regler för "Dodgeball"

- Max 8 spelare per lag.
- Du kan skjuta bort en boll som kastas på dig med hjälp av en boll i dina händer.
- Personalens dom är slutgiltig.
- När du är ute, gå snabbt av och vänta på nästa spel.

Du är "ute" om:

- Du träffas av en "levande" boll (en boll är "levande" om den har kastats och inte rört någonting).
- Du kastar en "levande" boll som fångas innan det når marken eller väggen.
- Du träffar någon i huvudet.
- Du korsar eller hoppar in i den neutrala zonen.
- Du håller en boll i längre än 10 sekunder.

Regler för "X-park Adventure Challenga Course"

- Alla deltagare måste vara minst 125 cm långa.
- Max en deltagare per hinder vid varje tidpunkt.
- Försök bara på hinder inom din skicklighetsnivå.
- Sportskor måste användas inom området.
- Se upp för andra deltagare vid alla tidpunkter för att säkerställa tillräckligt avstånd.
- Ge företräde till de som är snabbare.



Regler för "Free run"

- Alla deltagare måste vara minst 125 cm långa.
- En person per hinder åt gången.
- Sportskor måste användas inom området.
- Hoppa inte om du inte ser på andra sidan utan att försäkrat dig om att området är tomt.
- Ge företräde till de som är snabbare.