



SAFETY RULES

(ركوب الدراجات الهوائية في الغابة)

FOREST BIKING

يُرجى قراءة هذه القواعد قبل البدء في تقديم موجز السلامة

بمشاركتك في ركوب الدراجات الهوائية في الغابة، فإنك تقر بوجود خطر ضئيل للإصابة وتوافق على منحك أنت و/أو الأطفال الذين تحت رعايتك الموافقة على المشاركة. من فضلك اتبع قواعد السلامة والنصائح لضمان استمتاعك بجولة ممتعة

القواعد

- أو يمكنك ارتداء خوذةك الخاصة. ننصح أي شخص يبلغ من العمر 16 عاماً "Go Ape" يجب على من هم أقل من 16 عاماً ارتداء خوذة؛ يمكن أن توفرها لك أو أكثر بارتداء خوذة أيضاً
- في الوقت المتفق عليه "Go Ape" يجب إعادة الدراجات الهوائية إلى
- التزم بالطرق التي تم وضع علامات إرشادية عليها والتي تناسب قدرات مجموعتك
- كن لبقاً مع مستخدمي الغابات الآخرين وتجاوزهم من جهة اليسار واستخدم جرسك عند الحاجة
- ؛ ومن الأمثلة على ذلك حالة الطوارئ الطبية أو فقدان طفل أو إذا حدث أي عطل في الدراجة "Go Ape" في حالات الطوارئ، اتصل بالرقم الذي زودتك به الهوائية بما في ذلك ثقب الإطارات
- إذا حدثت أي أعطال أو مشاكل في دراجتك، فلا تحاول إصلاحها بنفسك

المكايح والتروس

- المكايح موجودة للحفاظ على سلامتك وسلامة مستخدمي الغابات الآخرين
- لديك مكايح أمامية ومكايح خلفية. من المهم أن تضغط على المكايح الخلفية أولاً. بعد ذلك، يمكنك استخدام المكايح الأمامية ببطء
- تروسك موجودة لمساعدتك على صعود التلال ونزولها. لتجنب إلحاق الضرر بالدراجة، قم بتبديل ترس واحد فقط في كل مرة تبدل فيها التروس أثناء التحرك

قبل أن تبدأ

- يُرجى إبلاغ المدرب إذا كنت تعاني من إصابة أو حالة صحية موجودة مسبقاً (هما في ذلك الحمل) قد تؤثر على قدرتك على المشاركة بأمان أو قد تزيد من خطر تعرضك للإصابة
- اربط حذاءك بإحكام وتأكد من وضع الخوذة بشكل صحيح
- نوصي باستخدام القفازات للحماية والثبات والتحكم. يمكن شراؤها من المقصورة، بسعر يبدأ من 3.95 جنيه إسترليني
- تتوفر أيضاً حقائب للهاتف مقاومة للماء بـ 5 جنيهات إسترلينية لمساعدتك في التقاط الصور لمغامرتك في جميع الأحوال الجوية
- تتسم أنشطتنا بالمرح والحيوية. ستفيدك تمارين الإحماء والإطالة (الاسترخاء) الخفيفة قبل البدء



Před zahájením bezpečnostní schůzky si prosím přečtěte tato pravidla

Účastí na lesní cyklistice berete na vědomí riziko úrazu a souhlasíte s tím, že se jí můžete zúčastnit vy a/nebo děti ve vaší péči. Prosím, dodržujte bezpečnostní pravidla a rady, abyste si jízdu dobře užili.

Pravidla:

- Osoby mladší 16 let musí nosit helmu, kterou jim poskytne Go Ape, nebo si mohou vzít svou vlastní. Doporučujeme, aby ji nosily i osoby starší 16 let.
- Kola je třeba vrátit společnosti Go Ape ve smluvený čas.
- Držte se značených tras, které odpovídají schopnostem vaší skupiny.
- Budte ohleduplní k ostatním uživatelům lesa, míjejte je zleva a v případě potřeby použijte zvonek.
- V případě nouze zavolejte na číslo, které vám společnost Go Ape poskytla; příkladem může být lékařská pohotovost, ztráta dítěte nebo případné závady na kolech, včetně defektů pneumatik.
- Pokud se na vašem motocyklu objeví nějaké závady nebo problémy, nepokoušejte se je opravit sami.

Brzdy a převody:

- Brzdy slouží k zajištění bezpečnosti vás i ostatních osob v lese.
- Máte k dispozici přední a zadní brzdu. Je důležité, abyste nejprve zatáhli za zadní brzdu. Přední brzdu pak můžete zatáhnout posléze a pomalu.
- Převody jsou tu od toho, aby vám pomáhaly vyjíždět a sjíždět kopce. Aby nedošlo k poškození kola, zařazujte za jízdy vždy jen jeden rychlostní stupeň.

Než začnete:

- Upozorněte prosím instruktora, pokud máte již existující zranění nebo zdravotní potíže (včetně těhotenství), které by mohly ovlivnit vaši schopnost bezpečně se účastnit nebo by mohly zvýšit riziko zranění.
- Pevně si obujte boty a ujistěte se, že máte správně nasazenou přílbu.
- Doporučujeme rukavice pro ochranu, uchopení a ovládání. Ty si můžete zakoupit v kabině, a to za cenu od 3,95 liber.
- Za 5 liber jsou k dispozici také vodotěsná pouzdra na telefon, která vám pomohou zachycovat fotografie z vašeho dobrodružství za každého počasí.
- Naše aktivity jsou zábavné a energické. Před začátkem cvičení se dobře zahřejte a protáhněte.



SAFETY RULES

FOREST BIKING

Bitte lesen Sie diese Regeln, bevor Sie mit der Sicherheitsunterweisung beginnen

Mit der Teilnahme am Wald-Biking erkennen Sie an, dass ein geringes Verletzungsrisiko besteht, und erklären sich damit einverstanden, Ihre Einwilligung in Ihre Teilnahme oder die Teilnahme der von Ihnen betreuten Kinder an dieser Aktivität zu erteilen. Bitte beachten Sie die Sicherheitsregeln und -hinweise, damit Sie eine angenehme Fahrt haben.

Regeln:

- Für Kinder unter 16 Jahren besteht Helmpflicht; diese können von Go Ape gestellt werden oder es kann der eigene Helm getragen werden. Wir empfehlen, dass auch Personen über 16 Jahren einen Helm tragen.
- Die Fahrräder müssen zum vereinbarten Zeitpunkt an Go Ape zurückgegeben werden.
- Halten Sie sich an die ausgeschilderten Wege, die den Fähigkeiten Ihrer Gruppe entsprechen.
- Seien Sie rücksichtsvoll gegenüber anderen Waldbesuchern, überholen Sie sie auf der linken Seite und benutzen Sie bei Bedarf Ihre Klingel.
- In Notfällen rufen Sie die von Go Ape angegebene Nummer an, z. B. bei einem medizinischen Notfall, einem vermissten Kind oder wenn die Fahrräder einen Defekt haben, z. B. eine Reifenpanne.
- Wenn Ihr Fahrrad Fehler oder Probleme aufweist, versuchen Sie nicht, diese selbst zu beheben.

Bremsen und Schaltung:

- Ihre Bremsen dienen Ihrer Sicherheit und der anderer Waldbesucher.
- Sie haben eine Vorder- und eine Hinterradbremse. Es ist wichtig, dass Sie zuerst die Hinterradbremse ziehen. Ihre Vorderradbremse kann dann langsam betätigt werden.
- Die Schaltung ist dazu da, um Sie bergauf und bergab zu bringen. Um Schäden am Fahrrad zu vermeiden, schalten Sie während der Fahrt immer nur einen Gang.

Bevor Sie beginnen:

- Bitte benachrichtigen Sie einen Trainer, wenn Sie an einer vorbestehenden Verletzung oder Krankheit (einschließlich Schwangerschaft) leiden/leidet, die Ihre Fähigkeit zur sicheren Teilnahme beeinträchtigen oder Ihr Verletzungsrisiko erhöhen könnte.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe fest sitzen und Ihr Helm richtig sitzt.
- Wir empfehlen Handschuhe für Schutz, Griff und Kontrolle. Diese können in der Hütte erworben werden (Preis ab 3,95 £).
- Darüber hinaus sind wasserdichte Handytaschen für 5 £ erhältlich, damit Sie bei jedem Wetter Fotos von Ihrem Abenteuer machen können.
- Unsere Aktivitäten machen Spaß und sind energiegeladener. Ein leichtes Aufwärmen und Dehnen wird Ihnen gut tun, bevor Sie beginnen.



SAFETY RULES

(BICICLETA FORESTAL)

FOREST BIKING

Por favor, lea estas normas antes de empezar con el resumen informativo sobre seguridad

Al participar en Bicicleta forestal, usted reconoce que existe un pequeño riesgo de lesión y acepta dar su consentimiento para que usted y/o los niños a su cargo participen. Por favor, siga las Normas y consejos de seguridad para disfrutar mientras monta.

Normas:

- Los menores de 16 años deben llevar casco, que puede ser proporcionado por Go Ape, o pueden llevar el suyo propio. Recomendamos que también lo lleven los mayores de 16 años.
- Las bicicletas deben devolverse a Go Ape a la hora acordada.
- Siga las rutas señalizadas que se adapten a la capacidad de su grupo.
- Muestre cortesía hacia los demás usuarios del bosque, adelántelos por la izquierda y utilice el timbre cuando sea necesario.
- En caso de emergencia, llame al número de teléfono que Go Ape le ha proporcionado; por ejemplo, si se produce una emergencia médica, la pérdida de un niño o si las bicicletas sufren algún fallo, como un pinchazo.
- Si su bicicleta presenta algún fallo o problema, no intente solucionarlo por sí mismo.

Frenos y marchas:

- Los frenos están ahí para mantener su seguridad y la de los demás usuarios del bosque.
- Tiene un freno delantero y un freno trasero. Es importante que accione primero el freno trasero. A continuación, puede accionar lentamente el freno delantero.
- Las marchas están ahí para ayudarle a subir y bajar cuestas. Para evitar daños en la bicicleta, cambie solo una marcha cada vez mientras está en movimiento.

Antes de empezar:

- Por favor, avise a un instructor si tiene una lesión preexistente o una enfermedad (o también el embarazo) que pueda afectar a su capacidad para participar de forma segura o pueda aumentar el riesgo de lesión.
- Abróchese o átese bien los zapatos y asegúrese de que el casco esté bien colocado.
- Recomendamos guantes por motivos de protección, agarre y control. Pueden adquirirse en la caseta, a partir de 3,95 libras.
- También hay disponibles fundas impermeables para el teléfono por 5 libras que le ayudarán a capturar fotos de su aventura en cualquier condición meteorológica.
- Nuestras actividades son divertidas y enérgicas. Un calentamiento y estiramientos suaves le vendrán bien antes de empezar.



SAFETY RULES

(VÉLO EN FORÊT)

FOREST BIKING

Veuillez lire ces règles avant de commencer votre exposé sur la sécurité

En partant faire du vélo en forêt, vous reconnaissez qu'il existe un léger risque de blessure et vous acceptez de donner votre accord pour que vous et/ou les enfants dont vous avez la charge y participent. Veuillez suivre les règles et les conseils de sécurité afin de passer un moment agréable.

Règles :

- Les moins de 16 ans doivent porter un casque ; celui-ci peut être fourni par Go Ape ou vous pouvez porter le vôtre. Nous recommandons aux personnes de 16 ans et plus d'en porter un également.
- Les vélos doivent être rendus à Go Ape à l'heure convenue.
- Respectez les itinéraires balisés adaptés aux capacités de votre groupe.
- Soyez courtois avec les autres usagers de la forêt, dépassez-les par la gauche et utilisez votre sonnette lorsque cela est nécessaire.
- En cas d'urgence, appelez le numéro que Go Ape vous a fourni, par exemple en cas d'urgence médicale, si un enfant s'est égaré ou si les vélos présentent des défauts, tels qu'une crevaison.
- Si votre vélo présente des défauts ou des problèmes, n'essayez pas de les réparer vous-même.

Freins et vitesses :

- Vos freins sont là pour assurer votre sécurité et celle des autres usagers de la forêt.
- Vous avez un frein avant et un frein arrière. Il est important d'actionner d'abord le frein arrière. Le frein avant peut alors être actionné lentement.
- Le dérailleur est là pour vous aider à monter et à descendre les collines. Pour ne pas endommager le vélo, ne passez qu'une vitesse à la fois et lorsque vous êtes en mouvement.

Avant de commencer :

- Avertissez un instructeur si vous avez une blessure préexistante ou un problème médical (y compris la grossesse) susceptible d'affecter votre capacité à participer en toute sécurité ou d'augmenter votre risque de blessure.
- Attachez bien vos chaussures et assurez-vous que votre casque est ajusté correctement.
- Nous recommandons de porter des gants pour la protection, la préhension et le contrôle. Ils sont en vente à la cabine, à partir de 3,95 livres.
- Des pochettes de téléphone étanches sont également disponibles pour 5 livres afin de vous aider à prendre des photos de votre aventure par tous les temps.
- Nos activités sont amusantes et énergiques. Un léger échauffement et des étirements vous seront utiles avant de commencer.



אנא קרא את הכללים האלו לפני שתתחיל את תקציר הבטיחות שלך

על ידי הכניסה לפעילות, אתה מצהיר שיש סיכון קטן של פציעה ושאתה מסכים לתת אישור לעצמך ו/או לכל אחד מהילדים שבטיפולך להשתתף. אנא בצע את כללי הבטיחות והעצות לוודא שתהיה לך רכיבה מהנה

כללים

- יכול לספק אותם או שתוכל ללבוש את שלך. אנו ממליצים לכל אחד שמעל Go Ape ילדים מתחת לגיל 16 חייבים לחבוש קסדה גיל 16 ללבוש אחת גם כן
- בזמן שהוסכם עליו Go Ape חובה להחזיר אופניים ל
- היצמד למסלולים המסומנים המתאימים ליכולת של קבוצתך
- היה זהיר ממשתמשי יער אחרים, עבור אותם לצד שמאלך והשתמש בפעמון שלך בעת הצורך
- סיפק לך: דוגמאות כוללות מצב חירום רפואי, איבוד ילד או אם האופניים מפתחות Go Ape במצב חירום, התקשר למספר ש ליקויים לרבות תקר בגלגל
- אם האופניים שלך מפתחים תקלות או בעיות אחרות, אל תנסה לתקן אותם בעצמכם

בלמים והילוכים

- הבלמים שם כדי לשמור על הבטיחות שלך ושל משתמשי יער אחרים
- יש לך בלם קדמי ובלם אחורי. חשוב שתמשוך את הבלם האחורי קודם. אז ניתן להפעיל את בלם הקדמי באטיות
- ההילוכים שלך נמצאים כדי לעזור לך לעלות ולרדת בגבעות. כדי להימנע מנזק לאופנים, העבר הילוך אחד בכל פעם כשאתה בתנועה

לפני שתתחיל

- נא להודיע למדריך אם לך או לכל אחד שאתה משגיח עליו יש פציעה ישנה או מחלת רקע (כולל הריון) העלול להשפיע על יכולתך להשתתף באופן בטוח או שיגביר את סיכוןך להיפצע
- קשור את נעליך היטב וודא שהקסדה שלך מותקנת כראוי
- אנו ממליצים על כפפות להגנה, אחיזה ושליטה. ניתן לרכוש את אלו מהבקתה, החל מ 3.95 שטרלינג
- ניתן להשיג שקיות טלפון עמידות מים ב 5 שטרלינג אם תרצה לתפוס תמונות של ההרפתקה שלך בכל מזג אוויר
- הפעילויות שלנו הן מהנות ואנרגטיות. חימום עדין ומתיחה ישרתו אותך היטב לפני שתתחילו



Leggere queste regole prima di iniziare il Briefing sulla sicurezza

Prendendo parte al Forest Biking, comprendete che esiste un piccolo rischio di infortunio e date il consenso alla vostra partecipazione e/o a quella dei bambini/ragazzi a voi affidati. Siete pregati di seguire le regole e i consigli di sicurezza per garantire una pedalata piacevole.

Regole:

- I minori di 16 anni devono indossare un casco, che può essere fornito da Go Ape o di vostra proprietà. Si consiglia l'utilizzo del casco anche ai maggiori di 16 anni.
- Le biciclette devono essere restituite a Go Ape all'orario concordato.
- Rimanete sui percorsi segnalati e adatti alle capacità del vostro gruppo.
- Siate gentili nei confronti degli altri utenti del bosco, sorpassateli alla vostra sinistra e, se necessario, usate il campanello.
- In caso di emergenza (ad esempio, emergenza medica, smarrimento di un bambino o guasti alle biciclette, inclusa la foratura delle gomme) chiamate il numero fornito da Go Ape.
- Se la bicicletta presenta guasti o problemi, non cercate di risolverli da soli.

Freni e rapporti:

- I freni garantiscono la vostra sicurezza e quella degli altri utenti del bosco.
- La bicicletta è dotata di un freno anteriore e un freno posteriore. È importante tirare prima il freno posteriore. Successivamente, può essere gradualmente azionato il freno anteriore.
- I rapporti servono per aiutarvi a scalare le salite e affrontare le discese. Per evitare danni alla bicicletta, cambiate un solo rapporto alla volta mentre siete in movimento.

Prima di iniziare:

- Avvertite un istruttore in caso lesioni preesistenti o condizioni mediche (inclusa la gravidanza) che potrebbero influenzare la capacità di partecipare in modo sicuro o aumentare il rischio di lesioni.
- Allacciate bene le scarpe e assicuratevi di aver indossato correttamente il casco.
- Consigliamo l'utilizzo di guanti per la protezione, la presa e il controllo. Possono essere acquistati presso la cabina, a partire da 3,95 £.
- Al prezzo di 5 £ sono disponibili anche delle custodie impermeabili per telefoni cellulari, per immortalare la vostra avventura in qualsiasi condizione atmosferica.
- Le nostre attività sono divertenti e intense. Prima di iniziare, è bene fare un po' di riscaldamento e di stretching.



SAFETY RULES

(LEŚNA JAZDA NA ROWERZE)

FOREST BIKING

**Prosimy o zapoznanie się z poniższymi zasadami przed rozpoczęciem
odprawy bezpieczeństwa**

Biorąc udział w Leśnej jeździe na rowerze, uczestnik przyjmuje do wiadomości, że istnieje niewielkie ryzyko obrażeń i wyraża zgodę na udział w nich swój i/lub dzieci znajdujących się pod jego opieką. Prosimy o przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i porad, aby zapewnić sobie przyjemną jazdę.

Zasady:

- Osoby poniżej 16 roku życia są zobowiązane do noszenia kasku użyczonego przez Go Ape lub własnego. Zalecamy, aby każdy, kto ukończył 16 lat, również go nosił.
- Rowery należy zwrócić do Go Ape w uzgodnionym terminie.
- Trzymaj się oznakowanych tras, które odpowiadają możliwościom Twojej grupy.
- Bądź uprzejmy dla innych użytkowników lasu, mijaj ich z lewej strony i używaj dzwonka w razie potrzeby.
- W nagłych wypadkach należy zadzwonić pod numer podany przez Go Ape; przykładem może być uraz, zagubione dziecko lub usterka roweru, w tym przebita opona.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać usterek lub problemów z rowerem.

Hamulce i przekładnie:

- Hamulce są po to, aby zapewnić bezpieczeństwo Tobie i innym użytkownikom lasu.
- Dostępny jest hamulec przedni i tylny. Ważne jest, aby najpierw zaciągnąć tylny hamulec. Następnie można powoli pociągnąć za przedni hamulec.
- Przerzutki mają pomóc w pokonywaniu wzniesień i zjazdów. Aby uniknąć uszkodzenia roweru, podczas jazdy należy zmieniać tylko jeden bieg na raz.

Przed rozpoczęciem:

- Prosimy o poinformowanie instruktora o wcześniejszych urazach lub stanie zdrowia (w tym ciąży), które mogą wpływać na zdolność do bezpiecznego uczestnictwa lub zwiększać ryzyko obrażeń.
- Dobrze zawiąż buty i upewnij się, że kask jest prawidłowo dopasowany.
- Zalecamy rękawice zapewniające ochronę, przyczepność i kontrolę. Można je nabyć w kabinie w cenie od 3,95 funta.
- Dostępne jest również wodoodporne etui na telefon w cenie 5 funtów, które pomaga robić zdjęcia z przygody w każdych warunkach pogodowych.
- Nasze zajęcia są zabawne i dynamiczne. Delikatna rozgrzewka i rozciąganie będą bardzo przydatne przed rozpoczęciem treningu.



Leia estas regras antes de iniciar o briefing de segurança

Ao participar no Ciclismo na Floresta, reconhece que existe um pequeno risco de lesões e concorda em dar o seu consentimento para a sua participação e para a participação da criança sob a sua supervisão. Certifique-se de que segue as regras e conselhos de segurança para garantir uma sessão agradável.

Regras:

- É obrigatório que os menores de 16 anos usem capacete. Estes podem ser fornecidos pela Go Ape, também sendo possível usar o seu próprio capacete. No entanto, recomendamos igualmente o uso de capacete por parte dos maiores de 16 anos.
- As bicicletas devem ser devolvidas à Go Ape no prazo acordado.
- Siga os percursos sinalizados que se adequam à habilidade do seu grupo.
- Seja cordial com os outros utilizadores na floresta, ultrapasse-os pela esquerda e use a campainha sempre que necessário.
- Em caso de emergência, ligue para o número que a Go Ape lhe forneceu. Os exemplos incluem uma emergência médica, uma criança perdida ou se as bicicletas apresentarem alguma avaria, incluindo um pneu furado.
- Se a sua bicicleta apresentar uma avaria ou problema, não tente repará-la sozinho.

Travões e mudanças:

- Os travões existem para o manter a si e aos restantes utilizadores em segurança.
- Tem à sua disposição um travão à frente e um travão atrás. É importante que utilize primeiro o travão de trás. Só depois o travão da frente pode ser lentamente utilizado.
- As mudanças servem para o ajudar a subir e descer colinas. Para evitar danos na bicicleta, mude apenas uma mudança de cada vez quando estiver em movimento.

Antes de começar:

- Informe um instrutor caso tenha uma lesão ou condição médica pré-existente (incluindo gravidez) que possa afetar a sua participação em segurança ou que possa aumentar o risco de lesões.
- Aperte bem o seu calçado e certifique-se de que o seu capacete está colocado de forma correta.
- Recomendamos a utilização de luvas para maior proteção, aderência e controlo. Estas podem ser adquiridas na cabina a partir de 3,95 £.
- Estão disponíveis bolsas para telemóveis à prova de água por 5 £ para o ajudar a tirar fotografias das suas aventuras em todo o tipo de condições.
- As nossas atividades são divertidas e enérgicas. É uma boa ideia aquecer e alongar ligeiramente antes de começar.



SAFETY RULES

FOREST BIKING

(Катание на велосипеде по лесу)

Прочитайте эти правила перед началом инструктажа по технике безопасности

Принимая участие в катании на велосипеде по лесу, вы признаете, что существует небольшой риск получения травм, и даете согласие на участие в отдыхе за себя и/или детей, находящихся под вашим присмотром. Чтобы получить удовольствие от катания, соблюдайте правила и рекомендации по безопасности.

Правила:

- Дети младше 16 лет обязаны носить шлем; его может предоставить компания Go Ape или вы можете надеть свой собственный. Мы рекомендуем носить шлем и тем, кто старше 16 лет.
- Велосипеды нужно вернуть компании Go Ape в оговоренное время.
- Придерживайтесь обозначенных маршрутов, которые соответствуют возможностям вашей группы.
- Будьте вежливы с другими посетителями леса, пропускайте их слева и при необходимости подавайте сигнал звонком.
- В экстренных случаях — например, если вам требуется неотложная медицинская помощь, потерялся ребенок или если у велосипедов обнаружили неисправности, в том числе спустило колесо, — звоните по номеру, предоставленному компанией Go Ape.
- Если у вашего велосипеда возникли какие-либо неисправности или неполадки, не пытайтесь устранить их самостоятельно.

Тормоза и передачи:

- Тормоза обеспечивают безопасность для вас и других посетителей леса.
- На велосипеде есть передний и задний тормоз. Сначала нужно нажимать на задний тормоз. После этого можно медленно нажать на передний тормоз.
- Передачи помогают преодолевать подъемы и спуски. Чтобы не повредить велосипед, во время движения переключайте передачи по одной.

Перед началом:

- Предупредите инструктора, если у вас есть травмы или медицинские состояния (включая беременность), которые могут повлиять на вашу способность безопасно участвовать в отдыхе или увеличить риск получения травмы.
- Надежно застегните или завяжите обувь и убедитесь, что ваш шлем подогнан правильно.
- Для обеспечения вашей защиты, надежного захвата руля и лучшего управления рекомендуем надевать перчатки. Их можно приобрести в киоске по цене от 3,95 фунтов стерлингов.
- Чтобы запечатлеть свое приключение в любую погоду, вы также можете приобрести водонепроницаемые чехлы для телефонов за 5 фунтов стерлингов.
- Наш активный отдых проходит весело и энергично. Перед началом полезно сделать легкую разминку и растяжку.



SAFETY RULES

(ORMAN BISİKLETİ)

FOREST BIKING

Güvenlik bilgilendirmesine başlamadan önce lütfen bu kuralları okuyun

Orman Bisikleti aktivitesine katılarak, yaralanma riski olabileceğini kabul etmiş ve kendinizin ve/veya bakımınız altındaki çocukların katılmasına onay vermiş olursunuz. Lütfen keyifli bir sürüş geçirmek için güvenlik kurallarına ve önerilere uyun.

Kurallar:

- 16 yaşından küçüklerin kask takması gerekmektedir. Kaskları Go Ape verebilir veya kendi kaskınızı takabilirsiniz. 16 yaş üzerindekiilerin de kask takmasını öneririz.
- Bisikletler kararlaştırılan zamanda Go Ape'e iade edilmelidir.
- Grubunuzun becerilerine uygun olan işaretli rotalara bağlı kalın.
- Ormanı gezen diğer kişilere karşı nazik olun; onları solunuzda bırakarak geçin ve gerekirse zilinizi kullanın.
- Acil bir durumda, örneğin tıbbi bir acil durum olduğunda, bir çocuğun kaybolması durumunda veya bisikletlerde lastik patlaması gibi arızalar meydana gelmesi durumunda Go Ape'in size verdiği numarayı arayın.
- Bisikletinizde bir arıza veya sorun ortaya çıkarsa bu sorunu kendiniz gidermeye çalışmayın.

Frenler ve vitesler:

- Frenleriniz sizi ve ormanı kullanan diğer kişileri güvende tutmak amacıyla kullanılır.
- Bir ön ve bir arka freniniz mevcuttur. Önce arka freni kullanmanız önemlidir. Ardından yavaşça ön freni uygulayabilirsiniz.
- Vitesler yokuşları inip çıkmanıza yardımcı olma amacı taşır. Bisikletin hasar görmesini önlemek için, hareket halindeyken her seferinde yalnızca bir vites değiştirin.

Başlamadan önce:

- Aktiviteye güvenli bir şekilde katılmanızı etkileyebilecek veya yaralanma riskinizi artıracabilecek önceden var olan bir sakatlığınız veya tıbbi durumunuz (hamilelik dahil) varsa lütfen bir eğitmeni uyarın.
- Ayakkabılarınızı sıkıca bağlayın ve kaskınızı doğru şekilde takın.
- Koruma, kavrama ve kontrol için eldiven kullanılmasını öneririz. Eldivenleri kulübeden 3,95 £ karşılığında satın alabilirsiniz.
- Maceranızın fotoğraflarını her türlü havada çekebilmeniz için su geçirmez telefon kılıfları da mevcuttur, 5 £ karşılığında alabilirsiniz.
- Aktivitelerimiz eğlenceli ve dinamikdir. Başlamadan önce hafifçe ısınma ve esneme hareketleri yapmanız iyi olur.



SAFETY RULES

FOREST BIKING

(Поїздка на велосипеді лісом)

Перед початком інструктажу з техніки безпеки прочитайте ці правила

Беручи участь у поїздки на велосипеді лісом, ви визнаєте, що існує невеликий ризик травми, і погоджуєтесь дати згоду на участь вас та/або дітей, які перебувають під вашим наглядом. Щоб забезпечити собі приємну поїздку, дотримуйтесь правил безпеки та порад.

Правила:

- Діти до 16 років повинні носити шолом; їх може надати Go Ape або ви можете носити власний шолом. Ми рекомендуємо носити його всім, кому 16 років і більше.
- Велосипеди мають бути повернуті в Go Ape в узгоджений час.
- Дотримуйтесь маршрутів з вказівниками, які відповідають можливостям вашої групи.
- Будьте ввічливі з іншими лісокористувачами, пропускайте їх ліворуч і користуйтеся дзвоником, коли це необхідно.
- В екстрених випадках телефонуйте за номером, який вам надали в Go Ape; наприклад: потрібна екстрена медична допомога, загубилась дитина або у велосипеді виникла будь-яка несправність, зокрема спустила шина.
- Якщо у вашому велосипеді виникла будь-яка несправність або проблема, не намагайтеся виправити її самостійно.

Гальма і передачі:

- Гальма існують для того, щоб убезпечити вас та інших лісокористувачів.
- У вас є переднє і заднє гальмо. Важливо, щоб ви спочатку натиснули на заднє гальмо. Після цього можна повільно натиснути на переднє гальмо.
- Передачі допоможуть вам підніматися на пагорби та спускатися з них. Щоб уникнути пошкодження велосипеда, під час руху перемикайте лише одну передачу за раз.

Перш ніж почати:

- Попередьте інструктора, якщо у вас є попередня травма або медичний стан (зокрема вагітність), які можуть вплинути на вашу здатність безпечно брати участь або підвищити ризик отримання травми.
- Надійно зав'яжіть взуття і переконайтеся, що шолом підігнано правильно.
- Для захисту, захоплення та контролю рекомендуємо мати рукавички. Їх можна придбати в кіоску за ціною від 3,95 фунтів стерлінгів.
- За 5 фунтів стерлінгів також доступні водонепроникні чохли для телефонів, які допоможуть вам зафотографувати вашу пригоду за будь-якої погоди.
- Наші заняття веселі та енергійні. Перш ніж почати, легка розминка і розтяжка стануть вам у пригоді.



SAFETY RULES

(Đạp xe trong rừng)

FOREST BIKING

Vui lòng đọc những quy tắc này trước khi quý vị bắt đầu phần Phổ biến Quy tắc an toàn

Bằng việc tham gia hoạt động Forest Biking, quý vị xác nhận rằng có nguy cơ chấn thương và đồng ý chấp thuận cho quý vị và/hoặc trẻ em mà quý vị chăm sóc tham gia. Vui lòng tuân thủ các quy tắc và lời khuyên về an toàn để đảm bảo quý vị có một chuyến đi thú vị.

Quy tắc:

- Người dưới 16 tuổi phải đội mũ bảo hiểm; mũ có thể do Go Ape cung cấp hoặc quý vị có thể dùng mũ của chính mình. Chúng tôi khuyến mọi người từ 16 tuổi trở lên cũng nên đội mũ bảo hiểm.
- Xe đạp phải được trả lại cho Go Ape vào thời gian đã thỏa thuận.
- Hãy bám sát các tuyến đường có biển chỉ dẫn phù hợp với khả năng của nhóm quý vị.
- Hãy lịch sự khi gặp những người khác trong rừng, vượt qua họ ở bên trái và sử dụng chuông khi được yêu cầu.
- Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi đến số Go Ape đã cung cấp cho quý vị; ví dụ: trường hợp cấp cứu y tế, trẻ em bị lạc, xe đạp gặp lỗi, kể cả xẹp lốp.
- Nếu xe đạp của quý vị gặp lỗi hoặc sự cố, đừng cố gắng tự sửa xe.

Phanh và số:

- Phanh của quý vị là đảm bảo an toàn cho quý vị và những người khác trong rừng.
- Quý vị có phanh trước và phanh sau. Điều quan trọng là bạn phải kéo phanh sau trước. Khi đó, phanh trước của bạn có thể được kéo từ từ.
- Số là để quý vị lên dốc và xuống dốc. Để tránh làm hỏng xe đạp, chỉ nên chuyển từng số một khi quý vị đang di chuyển.

Trước khi bắt đầu:

- Vui lòng thông báo cho người hướng dẫn nếu quý vị có chấn thương hoặc đau ốm từ trước (bao gồm cả việc mang thai) có thể ảnh hưởng đến khả năng tham gia an toàn của quý vị hoặc có thể làm tăng nguy cơ bị thương.
- Hãy buộc chặt giày của quý vị, đảm bảo đã đội mũ bảo hiểm đúng cách.
- Chúng tôi khuyến dùng găng tay để bảo vệ, cầm nắm và điều khiển. Có thể mua ở cabin, với giá từ £3,95.
- Túi đựng điện thoại chống nước được cung cấp với giá £5 nếu quý vị muốn chụp ảnh chuyến phiêu lưu của mình trong mọi điều kiện thời tiết.
- Hoạt động của chúng tôi rất vui vẻ và tràn đầy năng lượng. Khởi động và giãn cơ nhẹ nhàng sẽ giúp ích rất nhiều cho quý vị trước khi bắt đầu.



在开始安全说明之前，请阅读以下规则

参加“森林骑行” (Forest Biking) 活动，即表示您承认存在受伤的轻微风险，并同意您和/或您照看的孩子参加活动。请遵守安全规则和建议，以确保您获得愉快的骑行体验。

规则：

- 16岁以下未成年人必须佩戴头盔——可以选择自带或使用Go Ape提供的头盔。我们建议16岁及以上的参与者也同样佩戴。
- 自行车必须在约定时间归还给Go Ape。
- 始终遵循适合您所在队伍的能力的路线。
- 礼让其他森林使用者，从其右侧通过，必要时使用铃铛。
- 紧急情况下，请拨打Go Ape提供给您的电话号码；例如，医疗紧急情况、儿童走失或自行车出现任何故障（包括爆胎）。
- 如果您的自行车出现任何故障或问题，请勿尝试自行修复。

刹车和齿轮：

- 刹车是为了保证您和其他森林使用者的安全。
- 自行车前后各有一个刹车。请务必先拉下后轮刹，然后慢慢拉下前刹车。
- 齿轮可以帮助您上下坡。为避免损坏自行车，在骑行过程中每次只能换一个档位。

开始之前：

- 如果您存在可能影响安全参与的能力或可能增加受伤风险的原有伤病（包括怀孕），请务必告知教练。
- 系紧鞋带，确保头盔适当贴合。
- 我们建议戴上手套以便更好的保护、抓握和控制。可在木屋处购买，售价3.95英镑起。
- 手机防水袋售价5英镑，可帮助您在任何天气条件下拍摄活动照片。
- 我们的活动充满乐趣和活力。在开始之前，轻柔的热身和伸展会让您受益匪浅。