SAFETY RULES

(مغامرة الشباك) NETS ADVENTURE

يُرجى قراءة هذه القواعد على جميع المشاركين قبل البدء في تقديم موجز السلامة

مغامرة الشباك هي نشاط ممتع وحيوي في الهواء الطلق. بمشاركتك في هذا النشاط، فإنك تقر بوجود خطر الإصابة وتوافق على منح موافقتك أنت و/أو الأطفال الذين تحت رعايتك على المشاركة. ولتقليل المخاطر، يجب أن تتأكد من اتباعك، أنت وأي شخص تحت إشرافك، لقواعد السلامة هذه وأي تعليمات يقدمها لك موظفو "Go Ape"

الإشراف

- يمكن لشخص بالغ واحد مشارك (18 عاماً فأكثر) الإشراف على طفلين تحت سن 6 سنوات. يجب أن يكون الأطفال دون سن 6 سنوات مصحوبين دائماً عند تواجدهم في الشباك
- يمكن لشخص بالغ واحد أن يشرف على 5 أطفال تتراوح أعمارهم بين 6 و15 عاماً في المسار أو من الأرض. يجب أن تبقى على اتصال بصري مع أي شخص تشرف عليه طيلة مدة النشاط
- إن الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 16 عاماً فأكثر مسؤولون عن سلامتهم الشخصية

القواعد

- الحد الأدنى للسن هو سنة
- الحد الأقصى للوزن 130 كجم (20.5 ستون)
- يجب ألا يكون المشاركون تحت تأثير الكحول أو المخدرات
- يجب عليك عدم التدخين أو استعمال التدخين الإلكتروني في مغامرة الشباك
- ممنوع الأكل في الشباك
- لا تتسلق جدران الشبكة
- أبقِ قدميك دائماً باتجاه الأرض. يجب عدم القيام بأي شقلبات أو حيل يمكن أن تهبط فيها على رأسك لأن ذلك قد يؤدي إلى إصابتك
- استمتع بالكرات الكبيرة، ولكن يُرجى عدم رميها على أي شخص لأن ذلك قد يتسبب في حدوث إصابات
- الزلاقات مخصصة للانزلاق للأسفل فقط، واحدة في كل مرة. ضع قدميك أولاً، ثم ضع ساقيك جنباً إلى جنب واطوِ ذراعيك على صدرك. انتظر حتى تصبح الزلاقة خالية قبل أن تنطلق ثم اخرج بسرعة من أجل الشخص التالي
- الجميع موجود هنا للاستمتاع، يرجى احترام المستخدمين الآخرين وإفساح المجال لهم. قد يبدو هذا النشاط مختلفاً عن أي نشاط قمت بتجربته من قبل، يُرجى مراعاة المشاركين المتوترين أو الأصغر حجماً
- يوجد دائماً مدربون بالقرب منك، إذا كنت بحاجة إلى أي مساعدة، يرجى طلب المساعدة منهم أو الصراخ "مدرب" إذا كنت في الشباك
- جميع مدربينا لديهم صفارات، فإذا سمعت صفارة، يرجى التوقف عما تفعله والاستماع إلى تعليماتهم

قبل أن تبدأ

- يُرجى إبلاغ المدرب إذا كنت تعاني أنت أو أي شخص تحت إشرافك من إصابة أو حالة صحية موجودة مسبقاً (بما في ذلك الحمل) قد تؤثر على قدرتك على المشاركة بأمان أو قد تزيد من خطر تعرضك للإصابة
- اربطي حذاءك بإحكام، وارفعي شعرك وانزعي المجوهرات والساعات الفضفاضة
- تجري أنشطتنا في الممرات والملاعب. أفرغ جيوبك واترك ممتلكاتك بعيدًا لإزالة خطر سقوط أي شيء من الأعلى
- يمكنك التقاط صور لمغامرتك، ولكن يجب أن تكون الهواتف مربوطة. تتوفر حقائب للهاتف مقاومة للماء للشراء بـ 5 جنيهات إسترلينية
- تتسم أنشطتنا بالمرح والحيوية. ستفيدك تمارين الإحماء والإطالة (الاسترتش) الخفيفة قبل البدء
- تأكد من أن الجميع ذهب إلى المرحاض

SAFETY RULES (DOBRODRUŽSTVÍ SE SÍTĚMI) NETS ADVENTURE

Před zahájením bezpečnostní instruktáže prosím přečtěte tato pravidla všem účastníkům

Nets Adventure je zábavná a energická venkovní aktivita. Vstupem na tuto aktivitu berete na vědomí, že hrozí riziko úrazu, a souhlasíte s tím, že vy a/nebo děti ve vaší péči dáváte souhlas k účasti na této aktivitě. Abyste snížili rizika, musíte zajistit, abyste vy i osoby pod vaším dohledem dodržovali tato bezpečnostní pravidla a veškeré pokyny, které vám určí personál Go Ape.

Dohled:

- Jedna dospělá osoba (starší 18 let) může dohlížet na 2 děti mladší 6 let. Děti mladší šesti let musí být vždy v sítích doprovázeny.
- Jedna dospělá osoba může dohlížet na 5 dětí ve věku 6-15 let na dráze nebo ze země. Po celou dobu aktivity musíte být ve vizuálním kontaktu s osobami, na které dohlížíte.
- Osoby starší 16 let jsou zodpovědné za svou bezpečnost.

Pravidla:

- Minimální věk 1 rok.
- Maximální hmotnost 130 kg (20,5 kamenů).
- Účastníci nesmí být pod vlivem alkoholu nebo drog.
- V areálu Nets Adventure nesmíte kouřit, ani elektronické cigarety.
- V sítích je zakázáno jíst.
- Nešplhejte po stěnách sítě.
- Vždy se držte nohama u země. Nesmí se provádět žádná salta ani triky, při kterých byste mohli dopadnout na hlavu, protože by mohlo dojít ke zranění.
- S velkými míči si užívejte zábavu, ale nikdy je po nikom neházejte, protože by mohlo dojít ke zranění.
- Skluzavky jsou určeny pouze pro sjíždění postupně po jedné osobě. Nohama napřed, nohy k sobě a ruce složené na hrudi. Před výjezdem počkejte, až se skluzavka uvolní, a pak rychle odjeďte a uvolněte místo pro další osobu.
- Všichni se tu chtějí bavit, respektujte prosím ostatní uživatele a poskytněte jim prostor. Tato aktivita se může lišit od všech aktivit, které jste dosud vyzkoušeli, proto buďte prosím ohleduplní k nervózním nebo menším účastníkům.
- Vždy jsou poblíž instruktoři; pokud potřebujete pomoc, požádejte je o ni; nebo pokud jste nahoře v sítích, zakřičte „Instruktor".
- Všichni naši instruktoři mají píšťalky; pokud uslyšíte zapískání, ukončete svou aktivitu a poslouchejte pokyny.

Než začnete:

- Upozorněte prosím instruktora, pokud vy nebo někdo, na koho dohlížíte, má již existující zranění nebo zdravotní potíže (včetně těhotenství), které by mohly ovlivnit schopnost bezpečně se účastnit akce nebo by mohly zvýšit riziko zranění.
- Pevně si obujte boty, svažte vlasy a sundejte volné šperky a hodinky
- Naše aktivity vedou přes cesty a hřiště. Vyprázdněte kapsy a odložte si své věci, abyste eliminovali riziko pádu z výšky.
- Můžete si pořizovat fotografie svých dobrodružství, ale telefony musí být správně připojeny. Vodotěsná pouzdra na telefon si můžete zakoupit za 5 liber.
- Naše aktivity jsou zábavné a energické. Před začátkem cvičení se dobře zahřejte a protáhněte.
- Ujistěte se, že jste všichni byli na toaletě.

SAFETY RULES

NETS ADVENTURE

Bitte lesen Sie diese Regeln allen Teilnehmern vor, bevor Sie mit der Sicherheitsunterweisung beginnen

Nets Adventure macht Spaß und ist eine energiegeladene Aktivität, die im Freien ausgeübt wird. Mit der Teilnahme an der Aktivität erkennen Sie an, dass ein 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. Um die Risiken zu verringern, müssen Sie sicherstellen, dass Sie und alle von Ihnen beaufsichtigten Personen diese Sicherheitsregeln und alle Anweisungen des Go Ape-Personals befolgen.

Beaufsichtigung:

- Ein teilnehmender Erwachsener (ab 18 Jahren) kann bis zu zwei Kinder unter 6 Jahren beaufsichtigen. Die unter 6-Jährigen müssen in den Netzen immer begleitet werden.
- Ein Erwachsener kann 5 Kinder im Alter von 6-15 Jahren auf dem Parcours oder vom Boden aus beaufsichtigen. Sie müssen während der gesamten Dauer der Aktivität in Sichtkontakt mit der Person bleiben, die Sie beaufsichtigen.
- Jugendliche ab 16 Jahren sind für ihre eigene Sicherheit verantwortlich.

Regeln:

- Mindestalter 1 Jahr
- Höchstgewicht 130 kg
- Die Teilnehmer dürfen nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen stehen.
- Rauchen und Dampfen ist während Nets Adventure nicht gestattet.
- Essen ist in den Netzen nicht gestattet.
- Klettern Sie nicht an den Netzwänden hoch.
- Halten Sie Ihre Füße immer auf dem Boden. Es dürfen keine Saltos oder Tricks gemacht werden, bei denen man auf dem Kopf landen könnte, da dies zu Verletzungen führen könnte.
- Amüsieren Sie sich mit den großen Bällen, aber werfen Sie sie bitte nicht auf andere, denn das könnte zu Verletzungen führen.
- Die Rutschen sind nur zum Hinunterrutschen gedacht. Es darf immer nur eine Person gleichzeitig rutschen. Mit den Füßen voran, die Beine zusammen und die Arme vor der Brust verschränkt. Warten Sie, bis die Rutsche frei ist, bevor Sie losrutschen, und machen Sie dann schnell Platz für die nächste Person.
- Jeder ist hier, um Spaß zu haben, bitte respektieren Sie andere Besucher und lassen Sie ihnen Platz. Diese Aktivität kann sich anders anfühlen als alles, was Sie bisher ausprobiert haben. Bitte nehmen Sie Rücksicht auf nervöse oder kleinere Teilnehmer.
- Es sind immer Trainer in der Nähe. Wenn Sie Hilfe brauchen, bitten Sie sie um Hilfe oder rufen Sie „Trainer“, wenn Sie oben in den Netze sind.
- Alle unsere Trainer haben Pfeifen. Wenn Sie einen Pfiff hören, unterbrechen Sie bitte Ihre Aktivität und hören Sie auf die Anweisungen.

Bevor Sie beginnen:

- Bitte benachrichtigen Sie einen Trainer, wenn Sie oder eine von Ihnen beaufsichtigte Person 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, binden Sie Ihre Haare hoch und legen Sie losen Schmuck ab.
- Unsere Aktivitäten führen über Wege und Spielplätze. Leeren Sie Ihre Taschen und lassen Sie alle Gegenstände am Start, damit Sie nicht Gefahr laufen, etwas aus der Höhe fallen zu lassen.
- Sie können gerne Fotos von Ihrem Abenteuer machen, aber die Telefone müssen sicher befestigt sein. Wasserdichte Handytaschen sind zum Preis von 5 £ erhältlich.
- Unsere Aktivitäten machen Spaß und sind energiegeladen. Ein leichtes Aufwärmen und Dehnen wird Ihnen gut tun, bevor Sie beginnen.
- Gehen Sie zur Sicherheit nochmal zur Toilette.

SAFETY RULES (AVENTURA CON REDES) NETS ADVENTURE

Por favor, lea estas normas a todos los participantes antes de empezar con el resumen informativo sobre seguridad.

Aventura con redes es una divertida y enérgica actividad al aire libre. Al participar en la actividad, usted reconoce que existe un riesgo de lesión y acepta dar su consentimiento para que usted y/o los niños a su cargo participen. Para reducir los riesgos, debe asegurarse de que usted y cualquier persona bajo su supervisión sigan estas normas de seguridad y cualquier instrucción que les dé el personal de Go Ape.

Supervisión:

- Un adulto participante (mayor de 18 años) puede supervisar a 2 niños menores de 6 años. Los menores de 6 años deben ir siempre acompañados en las redes.
- Un adulto puede supervisar a 5 niños de entre 6 y 15 años sobre el recorrido o desde el suelo. Debe permanecer en contacto visual con cualquier persona a la que esté supervisando durante toda la actividad.
- Los mayores de 16 años son responsables de su propia seguridad.

Normas:

- Edad mínima 1 año.
- Peso máximo 130 kg.
- Los participantes no deben estar bajo los efectos del alcohol o las drogas.
- No está permitido fumar ni vapear en la Aventura en redes.
- No comer en las redes.
- No trepar por las paredes de red.
- Mantenga siempre los pies hacia el suelo. No se deben hacer saltos mortales ni piruetas en las que se pueda caer de cabeza, ya que esto podría provocar lesiones.
- Diviértase con las pelotas grandes, pero no las lance a nadie porque podría lesionarles.
- Los toboganes solo sirven para deslizarse hacia abajo, de uno en uno. Los pies por delante, con las piernas juntas y los brazos cruzados sobre el pecho. Espere a que el tobogán esté despejado antes de tirarse y luego salga rápidamente para que se tire la siguiente persona.
- Todo el mundo está aquí para divertirse, por favor, respete a los demás usuarios y déjeles espacio. Esta actividad puede ser diferente a cualquier otra que haya probado antes; por favor, tenga consideración con los participantes nerviosos o más pequeños.
- Siempre hay instructores cerca; si necesita ayuda, pídasela o grite "instructor" si ha subido a las redes.
- Todos nuestros instructores tienen silbatos; si oye un silbato, por favor, deje lo que esté haciendo y escuche las instrucciones.

Antes de empezar:

- Por favor, avise a un instructor si usted o alguien a quien usted supervisa tiene una lesión preexistente o una enfermedad (o también embarazo) que pudiera afectar a su capacidad para participar de forma segura o aumentar el riesgo de lesiones.
- Abróchese o átese bien los zapatos, recójase el pelo y quítese las joyas y relojes sueltos.
- Nuestras actividades transcurren por senderos y terrenos de juegos. Vacíe los bolsillos y deje sus pertenencias para eliminar el riesgo de caída de objetos desde lo alto.
- Le invitamos a tomar fotos de su aventura, pero los teléfonos deben estar sujetos. Se pueden adquirir fundas impermeables para el teléfono por 5 libras.
- Nuestras actividades son divertidas y enérgicas. Un calentamiento y estiramientos suaves le vendrán bien antes de empezar.
- Asegúrese de que todos hayan ido al baño.

SAFETY RULES (AVENTURE DES FILETS) NETS ADVENTURE

Veuillez lire ces règles à tous les participants avant de commencer votre exposé sur la sécurité

L'aventure des filets est une activité de plein air amusante et énergique. En y participant, vous reconnaissez qu'il existe un risque de blessure et vous acceptez de donner votre accord pour que vous et/ou les enfants dont vous avez la charge y participent. Pour réduire les risques, vous devez vous assurer que vous et toute personne sous votre supervision suivez ces règles de sécurité et toute instruction donnée par le personnel de Go Ape.

Supervision :

- Un adulte participant (> 18 ans) peut superviser 2 enfants de moins de 6 ans. Les moins de 6 ans doivent toujours être accompagnés dans les filets.
- Un adulte peut encadrer 5 enfants âgés de 6 à 15 ans sur le parcours ou depuis le sol. Vous devez rester en contact visuel avec la personne que vous encadrez pendant toute la durée de l'activité.
- Les jeunes de 16 ans et plus sont responsables de leur propre sécurité.

Règles :

- Âge minimum : 1 an.
- Poids maximum : 130 kg.
- Les participants ne doivent pas être sous l'influence de l'alcool ou de drogues.
- Il est interdit de fumer ou de vaper pendant l'aventure des filets.
- Il est interdit de manger dans les filets.
- Ne grimpez pas sur les parois des filets.
- Gardez toujours les pieds tournés vers le sol. Il ne doit pas y avoir de sauts d'obstacles ou de figures où l'on risque de tomber sur la tête.
- Amusez-vous avec les grosses boules, mais ne les lancez pas sur quelqu'un, car vous pourriez vous blesser.
- Les toboggans ne peuvent être descendus qu'à raison d'un participant à la fois. Les pieds en premier, les jambes jointes et les bras croisés sur la poitrine. Attendez que le toboggan soit dégagé avant de partir, puis sortez rapidement pour laisser la place à la personne suivante.
- Tout le monde est là pour s'amuser, merci de respecter les autres utilisateurs et de leur laisser de l'espace. Cette activité peut s'avérer différente de tout ce que vous avez connu auparavant. Soyez attentif aux participants nerveux ou de petite taille.
- Des instructeurs sont toujours présents à proximité ; si vous avez besoin d'aide, demandez-leur de vous aider ou criez "instructeur" si vous êtes trop haut dans les filets.
- Nos instructeurs ont tous un sifflet. Si vous en entendez un, arrêtez ce que vous faites et écoutez les instructions.

Avant de commencer :

- Avertissez un instructeur si vous ou la personne que vous supervisez présentez une blessure ou un état de santé préexistant (y compris une grossesse) susceptible d'affecter votre capacité à participer en toute sécurité ou d'augmenter le risque de blessure.
- Attachez bien vos chaussures et vos cheveux, et retirez vos bijoux et votre montre
- Nos activités passent par des chemins et des terrains de jeux. Videz vos poches et laissez vos effets personnels derrière vous afin d'éviter tout risque de chute.
- Vous pouvez prendre des photos de votre aventure, mais les téléphones doivent être attachés. Des pochettes de téléphone étanches sont disponibles à l'achat au prix de 5 livres.
- Nos activités sont amusantes et énergiques. Un léger échauffement et des étirements vous seront utiles avant de commencer.
- Assurez-vous que vous êtes tous allés aux toilettes.

SAFETY RULES (הרפתקה ברשתות) NETS ADVENTURE

אנא קרא את הכללים האלו בפני כל המשתתפים לפני שתתחיל את תקציר הבטיחות שלך

ההרפתקה ברשתות היא פעילות מהנה ואנרגטית בחוץ. על ידי הכניסה לפעילות, הנך מצהיר שקיים סיכון של פציעה וכי אתה מסכים לתת אישור לעצמך ו/לכל אחד שבטיפולך להשתתף. כדי להפחית סיכונים, עליך לוודא שגם אתה וגם כל אחד שבהשגחתך יבצע את כללי הבטיחות האלה ושיפעל בהתאם לכל הנחיה הניתנת לך על ידי צוות Go Ape

השגחה

- מבוגר אחד (18+) משתתף יכול להשגיח על עד 2 ילדים מתחת לגיל 6. ילדים מתחת לגיל 6 חייבים ליווי ברשתות
- מבוגר אחד יכול להשגיח על 5 ילדים בגיל 6-15 במסלול או מהקרקע. עליך לשמור על קשר עין עם כל אחד מאלו שהנך משגיח עליו, במהלך הפעילות
- בני 16 ומעלה אחראים לבטיחותם

כללים

- הגיל המינימלי הוא 1
- המשקל המקסימלי הוא 130 ק"ג
- אסור למשתתפים להיות תחת השפעת אלכוהול או סמים
- אסור לעשן או להשתמש במאייד בפעילות של הרשתות
- אסור לאכול ברשתות
- אל תטפס על קירות הרשת
- שמור תמיד את רגליך פונות לכיוון הקרקע. אסור לעשות סלטות או פעלולים כאשר אתה עלול לנחות על הראש מכיוון שזה עלול לגרום לפציעה
- תהנה מהכדורים הגדולים, אך בבקשה אל תזרוק אותם על אף אחד מכיוון שזה עלול לגרום לפציעה
- מגלשות מיועדות לגלישה בירידה בלבד, אחת בכל פעם. תרדו עם כפות הרגלים קודם, עם רגליך צמודות ואת זרועותיך משולבות מעל לחזה. המתן עד שהמגלשה תתפנה לפני שתתחיל ותצא מהר למען הבן אדם הבא
- כולם פה כדי ליהנות, נא כבד משתמשים אחרים ותן להם מרווח. הפעילות הזאת עלולה להרגיש שונה מכל מה שניסית קודם, נא להיות מתחשבים במשתתפים לחוצים או צעירים יותר
- יש תמיד מדריכים באזור, אם אתה צריך עזרה, נא לבקש מהם עזרה או תצעק „מדריך" אם אתה ברשתות
- למדריכים שלנו יש משרוקיות, אם אתה שומע שריקה, נא לעצור את מה שאתה עושה והקשב להוראות

לפני שתתחיל

- נא להודיע למדריך אם לך או לאחד מאלו שאתה משגיח עליו ישנה פציעה ישנה או מחלת רקע (כולל הריון) העלולה להשפיע על יכולתך להשתתף באופן בטוח או שיגביר את סיכונך להיפצע
- הדק היטב את נעליך, קשור את שיערך והסר תכשיטים רפויים ושעונים
- הפעילויות שלנו עוברים מעל לשבילים ולגני שעשועים. רוקנו את הכיסים והשאר חפצים מאחור כדי להסיר את הסיכון של הפלת דבר מה מגובה
- אתה מוזמן לצלם את הפעילות שלך, אך טלפונים ניידים צריכים להיות מחוברים. ניתן לרכוש פָּאוּץ' לטלפון עמיד למים ב 5 שטרלינג
- הפעילויות שלנו הן מהנות ואנרגטיות. חימום עדין ומתיחה ישרתו אותך היטב לפני שתתחילו
- וודאו שהלכתם לשירותים

SAFETY RULES

(AVVENTURA TRA LE RETI) **NETS ADVENTURE**

Leggere le presenti regole a voce alta in modo che possano comprenderle tutti i partecipanti prima di iniziare il briefing sulla sicurezza

Nets Adventure è un'attività all'aperto divertente e intensa. Prendendo parte all'attività, comprendete il rischio di infortunio e date il consenso alla vostra partecipazione e/o a quella dei bambini/ragazzi a voi affidati. Per ridurre i rischi, è necessario che voi e chiunque sia sotto la vostra supervisione seguiate le presenti Regole di sicurezza e le istruzioni fornite dal personale di Go Ape.

Supervisione:

- Un partecipante adulto (18+) può supervisionare 2 bambini sotto i 6 anni. I minori di 6 anni devono essere sempre accompagnati nelle reti.
- Un adulto può supervisionare 5 bambini/ragazzi di età compresa tra i 6 e i 15 anni sul percorso o da terra. È necessario mantenere il contatto visivo su chi si sta supervisionando per tutta la durata dell'attività.
- Coloro che hanno 16 anni o più sono responsabili della propria sicurezza.

Regole:

- Età minima 1 anno.
- Peso massimo 130 kg.
- I partecipanti non devono essere sotto l'effetto di alcol o droghe.
- È vietato fumare o utilizzare sigarette elettroniche in Nets Adventure.
- È vietato introdurre cibo nelle zona in cui si sono le reti.
- Non arrampicatevi sulle pareti della rete.
- Tenete sempre i piedi verso il suolo. Non devono essere eseguiti salti mortali o acrobazie in cui si atterra sulla testa, perché potrebbero causare lesioni.
- Potete giocare con i palloni, ma non lanciateli contro gli altri perché potrebbero causare lesioni.
- Scendete lentamente dagli scivoli, uno alla volta. Mettete avanti i piedi, con le gambe unite e le braccia incrociate sul petto. Aspettate che lo scivolo sia libero prima di scendere e poi liberate rapidamente la zona per la persona successiva.
- Siamo tutti qui per divertirci, quindi siete pregati di rispettare gli altri utenti e lasciare loro spazio. Questa attività può risultare diversa dalle altre già sperimentate, quindi abbiate riguardo per i partecipanti più piccoli o impauriti.
- Ci sono sempre degli istruttori nelle vicinanze; in caso di necessità, chiedete il loro aiuto o, se vi trovate sulla rete, chiamateli gridando "instructor" (istruttore).
- I nostri istruttori hanno tutti un fischietto; se ne sentite il suono, fermatevi e ascoltate le istruzioni.

Prima di iniziare:

- Avvertite un istruttore se voi o chiunque stiate supervisionando presentate 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, legate i capelli e togliete eventuali gioielli o orologi che potrebbero impigliarsi
- Le nostre attività passano sopra a sentieri e campi da gioco. Svuotate le tasche e lasciate gli effetti personali per evitare il rischio di caduta dall'alto.
- Potete scattare foto della vostra avventura, ma i telefoni cellulari devono essere legati. Sono disponibili custodie impermeabili per i telefoni cellulari al prezzo di 5 £.
- Le nostre attività sono divertenti e intense. Prima di iniziare, è bene fare un po' di riscaldamento e di stretching.
- Assicuratevi di essere andati tutti in bagno.

SAFETY RULES (PRZYGODA NA WYSOKOŚCI) NETS ADVENTURE

Prosimy o przeczytanie tych zasad wszystkim uczestnikom przed rozpoczęciem odprawy bezpieczeństwa

Przygoda na wysokości to zabawna i dynamiczna aktywność na świeżym powietrzu. Przystępując do udziału w zajęciach, uczestnik przyjmuje do wiadomości, że istnieje ryzyko odniesienia obrażeń i wyraża zgodę na uczestnictwo w nich przez siebie i/lub dzieci pozostające pod jego opieką. Aby ograniczyć ryzyko, uczestnik musi dopilnować, by on sam i osoby pozostające pod jego nadzorem przestrzegały niniejszych zasad bezpieczeństwa oraz wszelkich instrukcji udzielonych przez personel Go Ape.

Nadzór:

- Jedna uczestnicząca osoba dorosła (18+) może nadzorować 2 dzieci w wieku poniżej 6 lat. Dzieciom poniżej 6. roku życia należy zawsze towarzyszyć na siatkach.
- Jedna osoba dorosła może nadzorować 5 dzieci w wieku 6–15 lat na trasie lub z ziemi. Musisz pozostawać w kontakcie wzrokowym z osobą, którą nadzorujesz, przez cały czas trwania aktywności.
- 16-latkowie i starsi są odpowiedzialni za własne bezpieczeństwo.

Zasady:

- Minimalny wiek: 1 rok.
- Maksymalna waga 130 kg.
- Uczestnicy nie mogą być pod wpływem alkoholu lub narkotyków.
- W Nets Adventure nie wolno palić tytoniu ani papierosów elektronicznych.
- Zakaz jedzenia na siatkach.
- Nie wspinaj się po ścianach sieci.
- Zawsze trzymaj stopy w kierunku ziemi. Nie wolno wykonywać akrobacji ani trików, w których można wylądować na głowie, ponieważ może to spowodować obrażenia.
- Miłej zabawy z dużymi piłkami – ale nie rzucaj nimi w nikogo, ponieważ może to spowodować obrażenia.
- Zjeżdżalnie służą tylko do zjeżdżania w dół, pojedynczo. Najpierw stopy, nogi razem, ręce złożone na klatce piersiowej. Poczekaj, aż zjeżdżalnia będzie wolna, a po zjeździe szybko opuść ją dla następnej osoby.
- Wszyscy są tutaj, aby dobrze się bawić, prosimy o szacunek dla innych użytkowników i pozostawienie im przestrzeni. Ta aktywność może różnić się od wszystkich dotychczasowych doświadczeń, prosimy o wyrozumiałość dla nerwowych lub młodszych uczestników.
- Instruktorzy są zawsze w pobliżu, jeśli potrzebujesz pomocy, poproś ich o pomoc lub krzyknij „instruktor", jeśli jesteś w siatce.
- Wszyscy nasi instruktorzy mają gwizdki. Jeśli usłyszysz gwizdek, zatrzymaj się i posłuchaj instrukcji.

Przed rozpoczęciem:

- Prosimy poinformować instruktora o wcześniejszych urazach lub stanie zdrowia (w tym ciąży), które mogą wpływać na zdolność do bezpiecznego uczestnictwa lub zwiększać ryzyko obrażeń uczestnika lub nadzorowanej przez niego osoby.
- Zawiąż buty, zwiąż włosy, zdejmij luźną biżuterię i zegarek.
- Uczestnicy poruszają się nad ścieżkami i placami zabaw. Opróżnij kieszenie i pozostaw rzeczy, aby wyeliminować ryzyko upuszczenia czegokolwiek z wysokości.
- Możesz robić zdjęcia swojej przygody, ale telefony muszą być przymocowane. Wodoodporne etui na telefon można kupić za 5 funtów.
- Nasze zajęcia są zabawne i dynamiczne. Delikatna rozgrzewka i rozciąganie będą bardzo przydatne przed rozpoczęciem treningu.
- Upewnij się, że wszyscy odwiedzili toaletę.

SAFETY RULES (AVENTURA NAS REDES) NETS ADVENTURE

Leia estas regras a todos os participantes antes de iniciar o briefing de segurança

A Aventura nas Redes é uma atividade ao ar livre divertida e enérgica. Ao participar nesta atividade, reconhece que existe um risco de lesões e concorda em dar o seu consentimento para a sua participação e para a participação da criança sob a sua supervisão. Para reduzir os riscos, deve certificar-se de que, em conjunto com aqueles que se encontram sob a sua supervisão, segue as regras de segurança e quaisquer instruções fornecidas pelos funcionários da Go Ape.

Supervisão:

- Um adulto participante (18+) pode supervisionar até duas crianças até aos 6 anos. Os menores de 6 anos devem ser sempre acompanhados nas redes.
- Um adulto pode supervisionar 5 crianças com idades compreendidas entre os 6 e os 15 anos, seja no percurso ou no solo. Deve manter o contacto visual com as pessoas pelas quais é responsável durante toda a atividade.
- Os maiores de 16 anos são responsáveis pela sua própria segurança.

Regras:

- Idade mínima de 1 ano.
- Peso máximo de 130 kg.
- Os participantes não podem estar sob a influência de álcool ou de drogas.
- Não é permitido fumar cigarros ou cigarros eletrónicos na Aventura nas Redes.
- Não é permitido comer nas redes.
- Não é permitido subir as laterais das redes.
- Mantenha sempre os pés na direção do chão. Não deve efetuar saltos ou truques que tornem possível cair de cabeça, pois tal poderá causar lesões.
- Divirta-se com as bolas de grandes dimensões, mas não as atire a ninguém, pois tal poderá causar lesões.
- Os escorregas destinam-se apenas a esta atividade, uma pessoa de cada vez. Os pés devem entrar primeiro, as pernas devem estar juntas e os braços cruzados sobre o peito. Espere até que o escorrega esteja livre antes de avançar. Depois, saia rapidamente para que a próxima pessoa o possa utilizar.
- Todos têm como intuito divertir-se, respeite os outros e dê-lhes espaço para o fazerem. Esta atividade pode parecer diferente de tudo o que já fez. Tenha em especial atenção as pessoas ansiosas ou os participantes mais pequenos.
- Existem sempre instrutores por perto. Se precisar de assistência, peça-lhes ajuda ou grite "instrutor" se estiver nas redes.
- Todos os nossos instrutores têm apitos. Se ouvir um apito, pare o que está a fazer e ouça as instruções.

Antes de começar:

- Informe um instrutor caso tenha, ou qualquer outra pessoa sob a sua supervisão 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 calçado, prenda o cabelo e retire acessórios ou relógios folgados.
- As nossas atividades passam por percursos e parques infantis. Esvazie os bolsos e deixe os seus pertences em segurança para evitar que estes caiam de grandes alturas.
- Pode tirar fotografias da sua aventura, mas os telemóveis precisam de estar presos. As bolsas para telemóveis à prova de água estão disponíveis para compra por 5 £.
- As nossas atividades são divertidas e enérgicas. É uma boa ideia aquecer e alongar ligeiramente antes de começar.
- Certifique-se de que todos os participantes já foram à casa de banho.

SAFETY RULES (Аттракцион «Сети») NETS ADVENTURE

Прочитайте эти правила всем участникам перед началом инструктажа по технике безопасности

Аттракцион «Сети» — это веселый и энергичный вид активного отдыха. Принимая участие в таком развлечении, вы признаете, что существует риск получения травм, и даете согласие на участие в нем за себя и/или детей, находящихся под вашим присмотром. Чтобы снизить риски, вы должны следить за тем, чтобы вы и все, кто находится у вас под присмотром, соблюдали эти правила безопасности и все инструкции, которые дает вам персонал Go Ape.

Присмотр:

- Один взрослый участник (старше 18 лет) может присматривать за двумя детьми младше 6 лет. Дети младше 6 лет могут находиться на аттракционе «Сети» только в сопровождении взрослых.
- Один взрослый может присматривать за 5 детьми в возрасте от 6 до 15 лет, находясь при этом на трассе или на земле. Вы должны поддерживать визуальный контакт со всеми своими подопечными на протяжении всего отдыха.
- Участники в возрасте 16 лет и старше сами отвечают за свою безопасность.

Правила:

- Минимальный возраст — 1 год.
- Максимальный вес — 130 кг (20,5 стоуна).
- Участники не должны находиться под воздействием алкоголя или наркотиков.
- На аттракционе «Сети» запрещается курить и употреблять вейп.
- Запрещается есть на аттракционе «Сети».
- Не взбирайтесь по сетчатым стенам.
- Ваши ноги всегда должны быть направлены вниз. Запрещается выполнять сальто или трюки, при которых можно приземлиться на голову, так как это может привести к травме.
- Развлекайтесь с большими мячами, но не бросайте их в кого-либо, так как это может привести к травме.
- Горки предназначены только для спуска вниз по одному человеку. При этом ступни должны быть направлены вперед, ноги вместе, а руки скрещены на груди. Подождите, когда горка освободится, а после спуска быстро уйдите, чтобы освободить место для следующего человека.
- Все здесь для того, чтобы повеселиться. Уважайте других посетителей и оставляйте им место. Это развлечение может отличаться от всего, что вы пробовали раньше, поэтому будьте тактичны к нервничающим или маленьким участникам.
- Рядом всегда есть инструкторы — если вам понадобится помощь, обратитесь к ним или крикните «инструктор», если вы находитесь в сетях.
- У всех наших инструкторов есть свистки: если вы услышите свист, остановитесь и выслушайте указания.

Перед началом:

- Предупредите инструктора, если у вас или у кого-либо из ваших подопечных есть травмы или медицинские состояния (включая беременность), которые могут повлиять на вашу способность безопасно участвовать в отдыхе или увеличить риск получения травм.
- Надежно застегните или завяжите обувь, завяжите волосы и снимите свободные украшения и часы.
- Наш активный отдых проходит на трассах и игровых площадках. Освободите карманы и оставьте вещи, чтобы не уронить что-либо с высоты.
- Вы можете фотографировать свои приключения, но телефоны должны быть закреплены. Водонепроницаемые чехлы для телефонов можно приобрести за 5 фунтов стерлингов.
- Наш активный отдых проходит весело и энергично. Перед началом полезно сделать легкую разминку и растяжку.
- Все должны посетить туалет.

SAFETY RULES

NETS ADVENTURE

Güvenlik bilgilendirmesine başlamadan önce lütfen bu kuralları katılan herkese okuyun

Nets Adventure eğlenceli ve dinamik bir açık hava aktivitesidir. Aktiviteye katılarak, yaralanma riski olduğunu kabul etmiş ve kendinizin ve/veya bakımınız altındaki çocukların katılmasına onay vermiş olursunuz. Riskleri azaltmak için, gözetiminiz altındaki herkesin bu güvenlik kurallarına ve Go Ape personeli tarafından size verilen talimatlara uymasını sağlamalısınız, siz de bunlara uymalısınız.

Gözetim:

- Katılan bir yetişkin (18 yaşından büyük bir kişi), 6 yaşından küçük 2 çocuğa nezaret edebilir. 6 yaşından küçük çocuklara ağlarda her zaman eşlik edilmelidir.
- Bir yetişkin, 6-15 yaş arasındaki 5 çocuğa parkurda veya yerden nezaret edebilir. Aktivite süresince gözetmenlik yaptığınız kişileri gözünüzle takip etmelisiniz.
- 16 yaşını doldurmuş çocuklar kendi güvenliklerinden sorumludur.

Kurallar:

- Minimum yaş: 1.
- Maksimum ağırlık: 130 kg (20,5 stone).
- Katılımcılar alkol veya uyuşturucu etkisi altında olmamalıdır.
- Nets Adventure'da sigara veya elektronik sigara içemezsiniz.
- Ağların üzerinde yemek yemek yasaktır.
- Ağ duvarlarına tırmanılmaz.
- Ayaklarınızı daima yere doğru tutun. Yaralanmaya neden olabileceğinden, başınızın üzerine düşebileceğiniz şekilde atlamaya veya oyunlara izin verilmez.
- Büyük toplarla eğlenebilirsiniz. Ancak yaralanmaya neden olabileceğinden lütfen topları kimseye fırlatmayın.
- Kaydıraklar sadece aşağı kaymak için kullanılabilir, her seferde tek kişi kaymalıdır. Önce ayaklarınızı uzatın, bacaklarınız bitişik ve kollarınız göğüste kavuşmuş şekilde bekleyin. Kaymadan önce sizden önceki kişi kaydıraktan kalkana kadar bekleyin. Kaydıktan sonra, sizden sonra gelecek kişiye yer açmak için kaydıraktan hızlıca kalkın.
- Herkesin eğlenmek için geldiği bu alanda lütfen diğer kullanıcılara saygı gösterin ve onlara da yer açın. Bu aktivite daha önce denediğiniz aktivitelerden farklı gelebilir. Lütfen gergin veya yaşı küçük katılımcılara düşünceli davranın.
- Her zaman yakınlarda bir eğitmen mevcuttur. Yardıma ihtiyacınız olursa lütfen onlardan yardım isteyin veya ağların üzerindeyseniz "eğitmen (instructor)" diye bağırın.
- Eğitmenlerimizin hepsinde düdük vardır. Düdük sesi duyarsanız lütfen durun ve talimatları dinleyin.

Başlamadan önce:

- Sizin veya gözetiminiz altındaki herhangi birinin, aktiviteye güvenli bir şekilde katılmanızı etkileyebilecek veya yaralanma riskinizi artırabilecek önceden var olan bir sakatlığı veya tıbbi durumu (hamilelik dahil) varsa lütfen bir eğitmeni uyarın.
- Ayakkabılarınızı sıkıca bağlayın, saçınızı toplayın ve sallanan takılarınızı ve saatinizi çıkarın.
- Aktivitelerimiz parkurlar ve oyun alanlarının üzerinde yer almaktadır. Yüksekten düşen eşya riskini ortadan kaldırmak için ceplerinizi boşaltın ve eşyalarınızı aktivite alanına sokmayın.
- Maceranızın fotoğraflarını çekebilirsiniz ancak telefonlar üzerinizde bir yere sabitlenmiş olmalıdır. Su geçirmez telefon kılıfları 5 £ karşılığında satın alınabilir.
- Aktivitelerimiz eğlenceli ve dinamiktir. Başlamadan önce hafifçe ısınma ve esneme hareketleri yapmanız iyi olur.
- Herkesin aktivite öncesi tuvalete gitmesini sağlayın.

SAFETY RULES (Атракціон «Сітки») NETS ADVENTURE

Перед початком інструктажу з техніки безпеки прочитайте ці правила всім учасникам

Атракціон «Сітки» — це веселе та енергійне заняття на свіжому повітрі. Беручи участь у занятті, ви визнаєте, що існує ризик отримання травми, і погоджуєтеся дати згоду на участь у ньому вам та/або дітям, які перебувають під вашою опікою. Щоб зменшити ризики, ви повинні переконатися, що ви і всі, хто перебуває під вашим наглядом, дотримуєтеся цих правил безпеки і будь-яких інструкцій, наданих вам співробітниками Go Ape.

Нагляд:

- Один дорослий учасник (18+) може наглядати за 2 дітьми віком до 6 років. У сітках діти до 6 років завжди повинні перебувати у супроводі дорослих.
- Один дорослий може наглядати за 5 дітьми віком від 6 до 15 років на трасі або з землі. Ви повинні підтримувати візуальний контакт з тими, за ким ви наглядаєте, протягом усього заняття.
- Особи віком від 16 років несуть відповідальність за власну безпеку.

Правила:

- Мінімальний вік 1 рік.
- Максимальна вага 130 кг (20,5 стоуна).
- Учасники не мають перебувати під впливом алкоголю або наркотиків.
- На атракціоні «Сітки» заборонено палити або використовувати вейп.
- В сітках не можна їсти.
- Не залазьте на стіни сітки.
- Завжди тримайте ноги на землі. Не робіть ніяких сальто або трюків, де ви можете приземлитися на голову, оскільки це може призвести до травми.
- Розважайтеся з великими м'ячами, але не кидайте їх ні в кого, бо це може призвести до травми.
- Гірки призначені тільки для ковзання вниз, по одному. Ноги вперед, ноги разом, руки складені на грудях. Зачекайте, поки гірка звільниться, а потім швидко виходьте, щоб пропустити наступну людину.
- Усі тут, щоб розважитися. Поважайте інших користувачів і давайте їм місце. Це заняття може здатися вам не схожим на те, що ви пробували раніше, тому будьте уважні до нервових або маленьких учасників.
- Поруч завжди є інструктори. Якщо вам потрібна допомога, звертайтеся до них або крикніть: «Інструктор!», якщо ви опинилися в сітках.
- Всі наші інструктори мають свистки. Якщо ви почуєте свисток, припиніть заняття і вислухайте інструкції.

Перш ніж почати:

- Попередьте інструктора, якщо у вас або у будь-кого, за ким ви наглядаєте, 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, зав'яжіть волосся і зніміть прикраси та годинник
- Наші заняття проходять на доріжках та дитячих майданчиках. Виверніть кишені і залиште речі, щоб усунути ризик упустити щось з висоти.
- Ви можете фотографувати свою пригоду, але телефони мають бути прикріплені. За 5 фунтів стерлінгів можна придбати водонепроникні чохли для телефонів.
- Наші заняття веселі та енергійні. Перш ніж почати, легка розминка і розтяжка стануть вам у пригоді.
- Обов'язково всі сходіть у туалет.

SAFETY RULES (Lưới Phiêu lưu) NETS ADVENTURE

Vui lòng đọc những quy tắc này cho những người tham gia nghe trước khi quý vị bắt đầu phần Phổ biến Quy tắc an toàn

Nets Adventure là hoạt động ngoài trời vui nhộn và đầy năng lượng. Bằng việc tham gia hoạt động, 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. Để giảm thiểu rủi ro, quý vị phải đảm bảo rằng quý vị và tất cả những người do quý vị giám sát sẽ tuân thủ các quy tắc an toàn này và mọi hướng dẫn của nhân viên Go Ape.

Giám sát:

- Một người lớn tham gia (18 tuổi trở lên) có thể giám sát 2 trẻ em dưới 6 tuổi. Trẻ em dưới 6 tuổi phải luôn có người đi kèm trong lưới.
- Một người lớn có thể giám sát 5 trẻ em từ 6-15 tuổi trong khu chơi hoặc từ mặt đất. Quý vị phải đảm bảo nhìn thấy được những người mà quý vị đang giám sát trong suốt thời gian hoạt động.
- Người từ 16 tuổi trở lên phải chịu trách nhiệm về sự an toàn của chính mình.

Quy tắc:

- Độ tuổi tối thiểu là 1 tuổi.
- Cân nặng tối đa là 130kg (20,5 stone).
- Không được tham gia khi đang chịu tác động của rượu hoặc ma túy.
- Quý vị không được hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử trong Nets Adventure.
- Không ăn trong lưới.
- Không trèo lên tường lưới.
- Luôn giữ chân hướng xuống đất. Không được nhào lộn hoặc làm những động tác có thể khiến quý vị lao đầu xuống, vì việc này có thể dẫn đến chấn thương.
- Hãy vui chơi với những quả bóng lớn, nhưng xin đừng ném bóng vào người khác, vì việc này có thể gây thương tích.
- Các Cầu trượt là để để trượt xuống, lần lượt từng người. Đưa hai chân vào trước, hai chân khép lại và hai tay khoanh trước ngực. Đợi cho đến khi cầu trượt không có người rồi mới trượt, sau đó nhanh chóng rời cầu trượt để nhường chỗ cho người tiếp theo.
- Mọi người ở đây để vui chơi, vui lòng tôn trọng những người dùng khác và cho họ không gian riêng. Hoạt động này có thể khác với những hoạt động quý vị đã thử trước đây, vui lòng để tâm đến những người tham gia đang lo lắng hoặc nhỏ con hơn.
- Luôn có người hướng dẫn ở bên cạnh, nếu quý vị cần hỗ trợ, hãy nhờ họ giúp đỡ hoặc hô to “instructor” nếu quý vị ở trong lưới.
- Người hướng dẫn của chúng tôi đều có còi, nếu quý vị nghe thấy tiếng còi, vui lòng dừng việc đang làm và lắng nghe hướng dẫn.

Trước khi bắt đầu:

- Vui lòng thông báo cho người hướng dẫn nếu quý vị hoặc người mà quý vị giám sát 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, buộc tóc và tháo đồ trang sức lỏng lẻo và đồng hồ đeo tay.
- Hoạt động của chúng tôi diễn ra bên trên các con đường và sân chơi. Lấy hết đồ vật ra khỏi túi và để lại để tránh làm rơi từ trên cao.
- Quý vị có thể chụp ảnh chuyến phiêu lưu của mình nhưng điện thoại phải được gắn kết cẩn thận. Quý vị có thể mua túi điện thoại chống nước với giá £5.
- 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.
- Hãy chắc chắn rằng tất cả quý vị đã đi vệ sinh trước.

SAFETY RULES (网内探险) NETS ADVENTURE

在开始安全说明之前，请向每位参与者宣读以下规则

“网内探险”（Nets Adventure）是一项充满乐趣和活力的户外活动。参与活动即表示您承认有受伤的风险，并同意您和/或您照看的孩子参加活动。为降低风险，您必须确保您和您所监护的任何人遵守本安全规则以及Go Ape工作人员的任何指示。

监护：

- 参与活动的每位成人（年满18岁）可监护两名6岁以下的儿童。6岁以下儿童在网内时必须始终有人陪同。
- 每位成人可在场内或地面上监管五名6-15岁的未成年人。在整个活动期间，您负责监护的任何人必须始终在您的视线范围内。
- 16岁及以上的青少年需对自己的安全负责。

规则：

- 最低参与年龄为1岁。
- 最大体重——130公斤。
- 参与者不得受到酒精或药物的影响。
- “网内探险”活动禁止吸烟（包括电子烟）。
- 禁止在网内进食。
- 切勿攀爬网墙。
- 双脚始终朝向地面。禁止任何可能导致头部着地的翻跟头或技巧动作，否则可能会受伤。
- 尽情享受大球带来的乐趣，但请不要将球扔向任何人，以免造成伤害。
- 滑梯只能向下滑动，每次仅限一人。双脚先着地，双腿并拢，双臂交叉放在胸前。待滑梯上没有其他人后再滑下，滑完后迅速离开，留给下一个人。
- 每个人都是为快乐而来，所以请尊重其他使用者，给他们留出空间。这项活动可能不同于您之前参与过的任何其他活动，请体谅紧张或体型较小的参与者。
- 教练将始终在附近巡视，如果您需要任何帮助，请向他们求助，或者在网内大声呼喊“教练”。
- 我们的教练都配有哨子，一旦听到哨声，请停下手头的动作，聆听指示。

开始之前：

- 如果您或您所监护的任何人存在可能影响本人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、扎好头发，摘掉容易脱落的首饰和手表。
- 我们的活动会经过小路和游乐场。清空口袋并放下随身物品，以消除物品从高处掉落的风险。
- 欢迎您拍摄活动照片，但手机必须挂在身上。手机防水袋售价5英镑。
- 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。
- 确保提前上过厕所。