



SAFETY RULES

(التسلق)

CLIMBING

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

يُعد التسلق نشاطاً يتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً وقد يكون خطيراً وينطوي على خطر الإصابة. ولتقليل المخاطر، يجب أن تتأكد يجب عليك "Go Ape" من اتباعك، أنت وأي شخص تحت إشرافك، لقواعد السلامة هذه وأي تعليمات يقدمها لك موظفو عدم التسلق ما لم يتم ربطك بنظام الأمان من قبل المدرب

الإشراف

- يمكن لشخص بالغ واحد الإشراف على ما يصل إلى ثمانية أشخاص تتراوح أعمارهم بين 10 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

سوف تكون مسؤولاً عن سلامتك وسلامة أي شخص وقّعت عنه. إذا لم تكن مرتاحاً لقبول هذه المسؤولية، فلا تتجاوز موقع التدريب وسيُسرنا أن نعيد لك المبلغ كاملاً

القواعد

- الحد الأدنى للسن هو 10 سنوات
- يجب ألا يقل طولك عن 1.4 متر (4 أقدام و7 بوصات) ووزنك أقل من 130 كجم (20.5 ستون)
- يجب ألا تكون تحت تأثير الكحول أو المخدرات
- يجب عدم التدخين أو استعمال التدخين الإلكتروني أثناء ارتداء أحزمة الأمان
- لا تتلاعب بأحزمة الأمان الخاصة بك، فهي ستبقيك في وضع مستقيم. واحرص دائماً على إبقاء قدميك إلى الأسفل
- قف بعيداً عن الحائط حتى يناديك مدربك للتقدم من أجل دورك

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
- يجب ارتداء حذاء مغلق من الأمام بكعب وربطه بإحكام. ارفع شعرك وأزيلي المجوهرات الفضفاضة وتأكدي من تغطية الخصر بالملابس
- أفرغ جيوبك واترك ممتلكاتك بعيداً لإزالة خطر سقوط أي شيء من الأعلى
- يمكنك التقاط صور لمغامرتك في الأوقات المناسبة، ولكن يجب أن تكون الهواتف مربوطة. تتوفر حقائب للهاتف مقاومة للماء للشراء بـ 5 جنيهات إسترلينية من المقصورة
- إذا كنت بحاجة إلى نظارات للقيادة، فيجب عليك ارتداؤها للمشاركة أو الإشراف
- تتسم أنشطتنا بالمرح والحيوية. ستفيدك تمارين الإحماء والإطالة (الاسترخاء) الخفيفة قبل البدء
- تأكد من أن الجميع ذهب إلى المرحاض



Před zahájením bezpečnostní instruktáže prosím přečtete tato pravidla všem účastníkům

Horolezectví je vysoce fyzicky náročná a potenciálně nebezpečná činnost, která s sebou nese riziko zranění. 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. Nesmíte lézt dříve, než vás instruktor připojí k bezpečnostnímu systému.

Dohled:

- Jeden dospělý může dohlížet až na osm dětí ve věku 10-15 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.

Jste zodpovědní za svou bezpečnost a bezpečnost všech osob, které jste zapsali. Pokud se vám tato odpovědnost nelíbí, nepokračujte dále než na školící místo a my vám rádi vrátíme peníze v plné výši.

Pravidla:

- Minimální věk 10 let.
- Musíte být alespoň 1,4 m vysokí a vážit méně než 130 kg (20,5 kamenů).
- Nesmíte být pod vlivem alkoholu nebo drog.
- Během používání postroje nesmíte kouřit, ani elektronické cigarety.
- Nehrajte si s postrojem, udržuje vás ve vzpřímené poloze; nohy mějte vždy dole.
- Odstupte od stěny a počkejte, až vás instruktor vyzve, když budete na řadě.

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.
- Boty s uzavřenou špičkou a podpatkem musí být pevně zapnuté. Svažte si vlasy, sundejte si volné šperky a ujistěte se, že máte zakrytý pas oblečením.
- Vyprázdněte kapsy a odložte si své věci, abyste eliminovali riziko pádu z výšky.
- Ve vhodných chvílích si můžete pořizovat fotografie, ale telefony musí být správně připevněny. Vodotěsná pouzdra na telefon si můžete zakoupit v kabině za 5 liber.
- Pokud k řízení potřebujete brýle, měli byste je mít i při samotné účasti nebo při dohledu.
- Naše aktivity jsou zábavné a energické. Před začátkem cvičení se dobře zahřejte a protáhněte.
- Ujistěte se, že jste všichni byli na toaletě.



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

Klettern ist eine körperlich anstrengende und potenziell gefährliche Aktivität, bei der ein Verletzungsrisiko besteht. 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. Sie dürfen nicht klettern, wenn Sie nicht von einem Trainer an das Sicherungssystem angeschlossen worden sind.

Beaufsichtigung:

- Ein Erwachsener kann bis zu acht 10–15-jährige Personen 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.

Sie sind für Ihre eigene Sicherheit und die Sicherheit der Personen, für die Sie unterschrieben haben, verantwortlich. Wenn Sie diese Verantwortung nicht übernehmen können, sollten Sie das Schulungsgelände nicht verlassen. Wir erstatten Ihnen gerne den vollen Betrag zurück.

Regeln:

- Mindestalter 10 Jahre.
- Sie müssen mindestens 1,4 m groß sein und weniger als 130 kg wiegen
- Sie dürfen nicht unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen stehen.
- Während des Tragens eines Gurtzeugs dürfen Sie nicht rauchen oder dampfen.
- Spielen Sie nicht mit Ihrem Gurtzeug, es hält Sie sicher in aufrechter Position. Halten Sie Ihre Füße immer unten.
- Bleiben Sie von der Wand zurück, bis Ihr Trainer Sie aufruft.

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.
- Geschlossene Schuhe, die Zehen und Absätze bedecken, müssen getragen werden und fest sitzen. Binden Sie Ihre Haare hoch, legen Sie losen Schmuck ab und achten Sie darauf, dass die Hüften mit Kleidung bedeckt sind.
- 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 in passenden Momenten gerne Fotos von Ihrem Abenteuer machen, aber die Telefone müssen sicher befestigt sein. Wasserdichte Handytaschen können in der Hütte erworben werden (Preis ab 5 £).
- Wenn Sie zum Autofahren eine Brille benötigen, sollten Sie diese auch bei der Teilnahme oder Beaufsichtigung dieser Aktivität tragen.
- 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

(ESCALADA)

CLIMBING

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

La escalada es una actividad física muy exigente y potencialmente peligrosa, que conlleva un riesgo de lesiones. 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. No debe escalar a menos que un instructor le haya sujetado al sistema de seguridad.

Supervisión:

- Un adulto puede supervisar a un máximo de ocho niños de entre 10 y 15 años en 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.

Usted será responsable de su propia seguridad y de la seguridad de cualquier persona por la que haya firmado. Si no se siente cómodo aceptando esta responsabilidad, no continúe más allá del sitio de formación y estaremos encantados de devolverle el importe íntegro.

Normas:

- Edad mínima 10 años.
- Debe medir al menos 1,4 m y pesar menos de 130 kg.
- No debe estar bajo los efectos del alcohol o las drogas.
- No debe fumar ni vapear mientras lleve puesto un arnés.
- No juegue con el arnés, le mantendrá seguro en posición vertical; mantenga siempre los pies hacia abajo.
- Apártese de la pared hasta que su instructor le llame para su turno.

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.
- Es obligatorio llevar zapatos cerrados en la punta y el talón y bien abrochados/atados. Recójase el pelo, quítese las joyas sueltas y asegúrese de tener la cintura cubierta con la ropa.
- Vacíe los bolsillos y deje sus pertenencias para eliminar el riesgo de caída de objetos desde lo alto.
- Puede hacer fotos de su aventura en los momentos oportunos, pero los teléfonos deben estar sujetos. En la caseta se pueden adquirir fundas impermeables para el teléfono por 5 libras.
- Si necesita gafas para conducir, debe llevarlas para participar o supervisar.
- 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.



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

L'escalade est une activité très physique et potentiellement dangereuse, qui comporte un risque de blessure. 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. Vous ne devez pas grimper sans avoir été attaché au système de sécurité par un instructeur.

Supervision :

- Un adulte peut encadrer jusqu'à huit jeunes de 10 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.

Vous êtes responsable de votre propre sécurité et de celle des personnes pour lesquelles vous avez signé. Si vous ne vous sentez pas à l'aise pour assumer cette responsabilité, n'allez pas au-delà du site de formation. Nous nous ferons un plaisir de vous rembourser intégralement.

Règles :

- L'âge minimum est de 10 ans.
- Vous devez mesurer au moins 1,4 m et peser moins de 130 kg.
- Vous ne devez pas être sous l'influence de l'alcool ou de drogues.
- Vous ne devez pas fumer ou vaper lorsque vous portez un harnais.
- Ne jouez pas avec votre harnais, car il vous maintiendra en sécurité en position verticale, et gardez toujours les pieds au sol.
- Restez en retrait du mur jusqu'à ce que votre instructeur vous appelle pour votre tour.

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.
- Le port de chaussures à bout et à talon fermés est obligatoire ; elles doivent en outre être solidement attachées. Attachez vos cheveux, retirez vos bijoux et veillez à ce que votre taille soit couverte par des vêtements.
- 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 aux moments opportuns, mais les téléphones doivent être attachés. Des pochettes de téléphone étanches sont disponibles à l'achat au prix de 5 livres à la cabine.
- Si vous avez besoin de lunettes pour conduire, vous devez les porter pour participer ou superviser.
- 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.



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

הטיפוס היא פעילות פיזית שיכולה להיות מסוכנת, אשר מלוות בסיכון של פציעה. כדי להפחית סיכונים, עליך לוודא שגם אתה וגם כל אחד שבהשגחתך יבצע את כללי הבטיחות האלה ושיפעל אסור לך לטפס אלא אם כן אתה מחובר Go Ape. בהתאם לכל הנחיה הניתנת לך על ידי צוות למערכת הבטיחות על ידי מדריך

השגחה

- מבוגר אחד יכול להשגיח על שמונה ילדים בגיל 10-15 במסלול או מהקרקע. עליך לשמור על קשר עין עם כל אחד מאלו שהנך משגיח עליו, במהלך הפעילות
- בני 16 ומעלה אחראים לבטיחותם

אתה אחראי לביטחון שלך ושל כל אחד שעבורו חתמת. אם לא נח לך עם האחריות הזאת, אל תמשיך מעבר לאתר האימון ונשמח לתת לך החזר מלא

כללים

- הגיל המינימלי הוא 10
- עליך להיות לפחות 1.4 מטר גובה ולשקול פחות מ 130 ק"ג
- אסור לך להיות תחת ההשפעה של אלכוהול או סמים
- אסור לעשן או להשתמש במאייד בזמן שאתה לובש את הרצועה
- אל תשחק עם הרצועה, היא תשמור על בטיחותך במצב אנכי, תמיד תשמור על רגליך פונות לכיוון מטה
- התרחק מהקיר עד שהמדריך קורא לך להתקדם לתור

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 סיכוןך להיפצע
- יש לנעול נעלים סגורות ומהודקות היטב. קשור את שיערך, הסר תכשיטים רפויים וודא שהמותנים שלך מכוסים בבגדים
- רוקנו את הכיסים והשאר חפצים מאחור כדי להסיר את הסיכון של הפלת דבר מה מגובה
- אתה מוזמן לצלם את ההרפתקה שלך בזמנים הראויים, אך טלפונים ניידים צריכים להיות מחוברים. ניתן לרכוש שקיות טלפון עמידות למים ב 5 שטרלינג בבקתה
- אם אתה מרכיב משקפיים כדי לנהוג, עליך להרכיב אותם כדי להשתתף או להשגיח
- הפעילויות שלנו הן מהנות ואנרגטיות. חימום עדין ומתיחה ישרתו אותך היטב לפני שתתחילו
- וודאו שהלכתם לשירותים



SAFETY RULES

(ARRAMPICATA)

CLIMBING

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

Climbing è un'attività altamente fisica e potenzialmente pericolosa, che comporta il rischio di lesioni. 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. Non ci si può arrampicare se non si è stati agganciati al sistema di sicurezza da un istruttore.

Supervisione:

- Un adulto può supervisionare fino a otto bambini/ragazzi di età compresa tra i 10 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.

Sarete responsabili della vostra sicurezza e di quella delle persone per cui avete firmato. Se non vi sentite in grado di accettare questa responsabilità, non superate il luogo in cui viene effettuata la formazione e saremo lieti di offrirvi un rimborso completo.

Regole:

- Età minima 10 anni.
- È necessario essere alti almeno 140 cm e pesare meno di 130 kg.
- I partecipanti non devono essere sotto l'effetto di alcol o droghe.
- È vietato fumare o utilizzare sigarette elettroniche mentre si indossa l'imbracatura.
- Non giocate con l'imbracatura, che serve per tenervi in posizione sicura (verticale) e tenete sempre i piedi verso il basso.
- Rimanete lontani dalla parete finché l'istruttore non vi chiamerà per il vostro turno.

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.
- Indossate solo scarpe con punta e tallone chiusi e allacciatele bene. Legate i capelli, togliete i gioielli che potrebbero impigliarsi e assicuratevi che la vita sia coperta da indumenti.
- Svuotate le tasche e lasciate gli effetti personali per evitare il rischio di caduta dall'alto.
- Potete scattare foto della vostra avventura nei momenti opportuni, ma i telefoni cellulari devono essere legati. Sono disponibili custodie impermeabili per telefoni cellulari al prezzo di 5 £ presso la cabina.
- In caso necessitate di occhiali per guidare, dovete indossarli per partecipare o supervisionare.
- 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.



Prosimy o przeczytanie tych zasad wszystkim uczestnikom przed rozpoczęciem odprawy bezpieczeństwa

Wspinaczka jest wymagającą fizycznie i potencjalnie niebezpieczną aktywnością, która wiąże się z ryzykiem obrażeń. 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. Nie wolno wspinać się bez uprzedniego przymocowania do systemu bezpieczeństwa przez instruktora.

Nadzór:

- Jedna osoba dorosła może nadzorować do ośmiu 10-15-latków 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.

Uczestnik jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo własne i wszystkich osób, za które się podpisał. Jeśli nie czujesz się komfortowo, przyjmując na siebie tę odpowiedzialność, nie wychodź poza miejsce szkolenia, a my z przyjemnością zwrócimy Ci pełną kwotę.

Zasady:

- Minimalny wiek: 10 lat.
- Musisz mieć co najmniej 1,4 m wzrostu i ważyć mniej niż 130 kg.
- Nie możesz być pod wpływem alkoholu lub narkotyków.
- Nie wolno palić tytoniu ani papierosów elektronicznych podczas noszenia uprząży.
- Nie baw się uprzążą, zapewnia ona bezpieczeństwo w pozycji pionowej, zawsze trzymaj nogi w dół.
- Odsuń się od ściany i czekaj na wezwanie instruktora.

Przed rozpoczęciem:

- Prosimy poinformować instruktora o wcześniejszych urazach lub stanie zdrowia (w tym cięży), które mogą wpływać na zdolność do bezpiecznego uczestnictwa lub zwiększać ryzyko obrażeń uczestnika lub nadzorowanej przez niego osoby.
- Należy nosić bezpiecznie zawiązane buty z zakrytymi palcami i piętą. Zwiąż włosy, zdejmij luźną biżuterię i upewnij się, że talia jest zakryta ubraniem.
- Opróżnij kieszenie i pozostaw rzeczy, aby wyeliminować ryzyko upuszczenia czegośkolwiek z wysokości.
- Możesz robić zdjęcia swojej przygody w odpowiednich momentach, ale telefony muszą być zamocowane. Wodoodporne etui na telefon można kupić w kabinie za 5 funtów.
- Osoby, które potrzebują okularów do prowadzenia pojazdu, powinny je nosić podczas uczestnictwa lub nadzorowania.
- Nasze zajęcia są zabawne i dynamiczne. Delikatna rozgrzewka i rozciąganie będą bardzo przydatne przed rozpoczęciem treningu.
- Upewnij się, że wszyscy odwiedzili toaletę.



SAFETY RULES

(ESCALADA)

CLIMBING

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

A escalada é uma atividade altamente física e potencialmente perigosa, que implica riscos de lesões. 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. Não comece a escalar caso um instrutor ainda não o tenha fixado ao sistema de segurança.

Supervisão:

- Um adulto pode supervisionar até oito crianças entre os 10 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.

O utilizador é responsável pela sua própria segurança e pela segurança das pessoas por quem é responsável. Caso não esteja confortável em aceitar esta responsabilidade, não prossiga para além da área de treino, teremos todo o gosto em efetuar um reembolso.

Regras:

- Idade mínima de 10 anos.
- Deve ter, pelo menos, 1,4 m e pesar menos do que 130 kg.
- Não pode estar sob a influência de álcool ou de drogas.
- Não é permitido fumar cigarros nem cigarros eletrónicos enquanto usa o arnês.
- Não brinque com o arnês. Este mantém-no em segurança, assegurando a sua posição vertical e com os pés para baixo.
- Afaste-se da parede até que o seu instrutor chame pela sua vez.

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.
- É necessário usar calçado fechado e bem apertado. Prenda o cabelo, remova os acessórios e certifique-se de que a cintura está coberta com uma camada de roupa.
- Esvazie os bolsos e deixe os seus pertences em segurança para evitar que estes caiam de grandes alturas.
- Pode tirar fotografias da sua aventura nos momentos adequados, mas os telemóveis precisam de estar presos. As bolsas para telemóveis à prova de água estão disponíveis para compra na cabina por 5 £.
- Se precisa de óculos para conduzir, deve utilizá-los durante a participação ou supervisão.
- 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.



Прочитайте эти правила всем участникам перед началом инструктажа по технике безопасности

Скалолазание — это очень тяжелое физически и потенциально опасное занятие, сопряженное с риском получения травм. 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. Запрещается подниматься, если инструктор не прикрепил вас к страховочной системе.

Присмотр:

- Один взрослый может присматривать за восемью детьми в возрасте 10–15 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.

Вы отвечаете за свою безопасность и безопасность всех, за кого поставили подпись. Если вы не можете взять на себя такую ответственность, не проходите дальше учебной площадки, и мы с радостью вернем вам деньги.

Правила:

- Минимальный возраст — 10 лет.
- Ваш рост должен быть не менее 1,4 м (4 фута 7 дюймов), а вес — не более 130 кг (20,5 стоуна).
- Вы не должны находиться под воздействием алкоголя или наркотиков.
- Запрещается курить или употреблять вейп, когда на вас закреплен ремень безопасности.
- Не играйте со своим ремнем безопасности — он надежно удерживает вас в вертикальном положении, при этом ваши ноги всегда должны быть направлены вниз.
- Держитесь на расстоянии от стены, пока ваш инструктор не пригласит вас в порядке очереди.

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.
- Необходимо надеть обувь с закрытым носком и каблуком, которая должна быть надежно застегнута или завязана. Завяжите волосы, снимите украшения и убедитесь, что талия прикрыта одеждой.
- Освободите карманы и оставьте вещи, чтобы не уронить что-либо с высоты.
- Вы можете фотографировать свои приключения в подходящее время, но телефоны должны быть закреплены. Водонепроницаемые чехлы для телефонов можно приобрести за 5 фунтов стерлингов в киоске.
- Если вы водите машину в очках, их нужно надеть для участия или присмотра за участниками.
- Наш активный отдых проходит весело и энергично. Перед началом полезно сделать легкую разминку и растяжку.
- Все должны посетить туалет.



SAFETY RULES

(TIRMANMA)

CLIMBING

Güvenlik bilgilendirmesine başlamadan önce lütfen bu kuralları katılan herkese okuyun

Tırmanma, fiziksel yönü son derece kuvvetli ve potansiyel olarak tehlikeli bir aktivitedir. Yaralanma riskini de beraberinde getirir. Riskleri azaltmak için, gözetiminiz altındaki herkesin bu güvenlik kurallarına ve Go Ape personeli tarafından size verilen talimatlara uymasını sağlamalısınız, siz de bunlara uymalısınız. Bir eğitmen tarafından güvenlik sistemine bağlanmadan tırmanmak yasaktır.

Gözetim:

- Bir yetişkin, parkurda veya yerden 10-15 yaş arasındaki en fazla sekiz çocuğa nezaret edebilir. Aktivite süresince gözetmenlik yaptığınız kişileri gözünüzle takip etmelisiniz.
- 16 yaşını doldurmuş çocuklar kendi güvenliklerinden sorumludur.

Kendi güvenliğinizden ve adına imza attığınız kişilerin güvenliğinden siz sorumlusunuz. Bu sorumluluğu kabul etmek konusunda kendinizi rahat hissetmiyorsanız, eğitim alanının ötesine geçmeyin. Size paranızın tamamını iade etmekten memnuniyet duyarız.

Kurallar:

- Minimum yaş: 10.
- Boyunuz en az 140 cm (4'7") olmalı, kilonuz ise 130 kg (20,5 stone) altında olmalı.
- Alkol veya uyuşturucu etkisi altında olmamalısınız.
- Güvenlik kemeri taktığınız sürece sigara veya elektronik sigara içemezsiniz.
- Güvenlik kemeriyle oynamayın. Kemer sizi dik konumdayken güvende tutar. Ayaklarınızı daima aşağıda tutun.
- Sıranız geldiğinde eğitmeniniz sizi çağırana kadar duvarın gerisinde durun.

Başlamadan önce:

- Sizin veya gözetiminiz altındaki herhangi birinin, aktiviteye güvenli bir şekilde katılmanızı etkileyebilecek veya yaralanma riskinizi artıracak önceden var olan bir sakatlığı veya tıbbi durumu (hamilelik dahil) varsa lütfen bir eğitmeni uyarın.
- Burnu ve arkası kapalı ayakkabılar giyilmeli ve sıkıca bağlanmalıdır. Saçınızı toplayın, sallanan takıları çıkarın. Kıyafetinizin beli kapalı olmalıdır.
- Yüksekten düşen eşya riskini ortadan kaldırmak için ceplerinizi boşaltın ve eşyalarınızı aktivite alanına sokmayın.
- Uygun zamanlarda maceranızın fotoğraflarını çekebilirsiniz, ancak telefonlar üzerinizde bir yere sabitlenmiş olmalıdır. Su geçirmez telefon kılıfları kulübeden 5 £ karşılığında satın alınabilir.
- Araç kullanırken gözlük takmanız gerekiyorsa aktiviteye katılım ve gözetim sırasında da gözlük takmalısınız.
- Aktivitelerimiz eğlenceli ve dinamiktir. Başlamadan önce hafifçe ısınma ve esneme hareketleri yapmanız iyi olur.
- Herkesin aktivite öncesi tualete gitmesini sağlayın.



Перед початком інструктажу з техніки безпеки прочитайте ці правила всім учасникам

Скелелазіння — це дуже фізичне і потенційно небезпечне заняття, яке пов'язане з ризиком отримання травми. 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. Ви не маєте лазити, якщо не пристебнуті до страхувальної системи інструктором.

Нагляд:

- Один дорослий може наглядати за вісьмома дітьми віком від 10 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.

Ви несете відповідальність за власну безпеку та безпеку всіх, за кого ви розписалися. Якщо вам некомфортно брати на себе таку відповідальність, не виходьте за межі тренувального майданчика, і ми з радістю повернемо вам кошти в повному обсязі.

Правила:

- Мінімальний вік 10 років.
- Ви повинні мати зріст не менше 1,4 м (4'7") і важити менше 130 кг (20,5 стоуна).
- Ви не маєте перебувати під впливом алкоголю або наркотиків.
- Під час носіння ременя безпеки не можна палити або використовувати вейп.
- Не грайтеся з ременями безпеки — вони забезпечать вам безпеку у вертикальному положенні, завжди тримайте ноги внизу.
- Відійдіть від стіни, доки інструктор не викличе вас уперед для вашої черги.

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.
- Взуття з закритим носком і п'ятою має бути одягнене і надійно зав'язане. Зав'яжіть волосся, зніміть прикраси і переконайтеся, що талія закрыта одягом.
- Виверніть кишені і залиште речі, щоб усунути ризик упустити щось з висоти.
- Ви можете фотографувати свою пригоду у відповідний час, але телефони мають бути прикріплені. У кіоску за 5 фунтів стерлінгів можна придбати водонепроникні чохла для телефонів.
- Якщо вам потрібні окуляри для водіння, щоб прийняти участь або наглядати, ви повинні носити їх.
- Наші заняття веселі та енергійні. Перш ніж почати, легка розминка і розтяжка стануть вам у пригоді.
- Обов'язково всі сходять у туалет.



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

Climbing là một hoạt động thể lực cao và tiềm ẩn nguy hiểm, có nguy cơ gây thương tích. 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. Quý vị không được leo lên trước khi người hướng dẫn liên kết quý vị với hệ thống an toàn.

Giám sát:

- Một người lớn có thể giám sát tối đa tám trẻ em từ 10–15 tuổi trên 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.

Quý vị sẽ chịu trách nhiệm về sự an toàn của chính mình và sự an toàn của tất cả những người mà quý vị đã đăng ký. Nếu quý vị không thoải mái khi chấp nhận trách nhiệm này, đừng vượt quá địa điểm đào tạo và chúng tôi sẽ sẵn lòng hoàn tiền đầy đủ cho quý vị.

Quy tắc:

- Độ tuổi tối thiểu là 10 tuổi.
- Quý vị phải cao ít nhất 1,4m (4'7") và nặng dưới 130kg (20.5 stone).
- Quý vị 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 khi đang đeo dây an toàn.
- Không nghịch dây an toàn, vì dây này sẽ đảm bảo an toàn cho quý vị khi ở tư thế thẳng đứng, luôn giữ chân của quý vị ở tư thế hướng xuống.
- Đứng cách xa bức tường cho đến khi người hướng dẫn gọi quý vị tiến về phía trước để leo tường.

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.
- Phải đeo giày kín mũi và gót chân, và phải buộc chặt. Buộc tóc lên, tháo đồ trang sức lỏng lẻo và đảm bảo thắt lưng được che phủ bằng quần áo.
- 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 tại những thời điểm thích hợp nhưng điện thoại phải được gắn kết cẩn thận. Quý vị có thể mua túi điện thoại chống nước với giá £5 ở cabin.
- Nếu quý vị cần kính để lái xe, quý vị nên đeo kính để tham gia hoặc giám sát.
- 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.



在开始安全说明之前，请向每位参与者宣读以下规则

攀岩 (Climbing) 是一项非常消耗体力的活动，具有潜在的危险性，有受伤的风险。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。在由教练将您连接到安全系统之前，不得开始攀爬。

监护：

- 每位成人最多可在场内或地面上监督八名10-15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。

您将对您本人和您签字承诺负责的任何人的安全负责。如果您不愿意承担这一责任，在培训后请勿再继续，我们将很乐意为您全额退款。

规则：

- 最低参与年龄为10岁。
- 身高至少1.4米，体重不超过130公斤。
- 您不得受到酒精或药物的影响。
- 佩戴有保护装置时不得吸烟（包括电子烟）。
- 不要把玩保护装置，它将确保您保持直立姿势，始终双脚向下。
- 退后站在墙边等待自己的顺序，直到教练叫您上前。

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。
- 必须穿着不露脚趾和脚跟的鞋子，并系紧鞋带。扎起头发、摘掉容易脱落的首饰，确保腰部有衣物遮挡。
- 清空口袋并放下随身物品，以消除物品从高处掉落的风险。
- 欢迎您在适当的节点拍摄活动照片，但手机必须挂在身上。手机袋防水可在木屋处购买，售价为5英镑。
- 如果您平时开车时需要佩戴眼镜，那在本活动中也应戴上眼镜参与或进行监督。
- 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。