



# SAFETY RULES

(تحدي قمة الشجرة)

## TREETOP CHALLENGE

يُرجى قراءة هذه القواعد قبل البدء في تقديم موجز السلامة

تحدي قمة الشجرة هو نشاط عالي الخطورة في بيئة خارجية. ولتقليل المخاطر، يجب أن تتأكد من اتباعك، أنت وأي  
لقد سقط أشخاص من "Go Ape" شخص تحت إشرافك، لقواعد السلامة هذه وأي تعليمات يقدمها لك موظفو  
المسارات لأنهم عجزوا عن التمسك بنظام الأمان بشكل صحيح. يجب أن تكون متصلاً دائماً بنظام الأمان من خلال  
حبل أمان واحد على الأقل

### الإشراف

- يمكن لشخص بالغ واحد مشارك (18 عاماً فأكثر) الإشراف على ما يصل إلى طفلين تتراوح أعمارهما بين 10 و15 عاماً. يجب ألا يكون الطفل على بُعد أكثر من تقاطع واحد منك، حتى تتمكن من رؤية أنه متصل بشكل صحيح بنظام الأمان في جميع الأوقات
- 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 للسّن هو 10 سنوات
- يجب أن يكون طولك 1.4 متر على الأقل 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
- أشخاص على منصة واحدة 3
- شخص واحد على السلم أو حبل الانزلاق أو عند العبور
- لا تلعب بأحزمة الأمان لأنها ستبقى في وضع مستقيم، واحرص دائماً على إبقاء قدميك إلى الأسفل
- أراجيح طرزان- سيتم إعطاء التعليمات الكاملة. تمسك بحبال الأمان أثناء التراجع، ولا تلمس بأي معدن. إذا قمت بذلك، فإنك تزيد من خطر تعرضك للإصابة بحبال الانزلاق
- - تحقق أن حبل الانزلاق وموقع الهبوط خاليان قبل أن تنزل أنت أو أي أطفال تشرف عليهم لمنع حدوث تصادم
- - عند الهبوط- اركض إذا كنت متجهاً إلى الأمام، واسحب كعبك لتخفيف سرعتك إذا كنت متجهاً إلى الخلف أو إلى الجانب. استرخ ولا تحاول الالتفاف لأن ذلك يزيد من خطر تعرضك للإصابة

### قبل أن تبدأ

- يُرجى إبلاغ المدرب إذا كنت تعاني أنت أو أي شخص تحت إشرافك من إصابة أو حالة صحية موجودة مسبقاً (كما في ذلك الحمل) قد تؤثر على قدرتك على المشاركة بأمان أو قد تزيد من خطر تعرضك للإصابة
- هذا نشاط يتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً، ومن المهم أن تكون قد تناولت ما يكفي من الطعام والشراب لتزويد مغامرتك بالطاقة
- ينصح باستخدام القفازات لحماية يديك من الحبال والكابلات - يمكن شراؤها من المقصورة بدءاً من 3.95 جنيه إسترليني
- يجب ارتداء حذاء مغلق من الأمام بكعب وربطه بإحكام. ارفع شعرك وأزيلي المجوهرات الفضفاضة وتأكد من تغطية الخصر بالملابس
- تجري أنشطتنا في الممرات والملاعب. أفرغ جيوبك واترك ممتلكاتك بعيداً 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 من المقصورة
- إذا كنت بحاجة إلى نظارات للقيادة، يجب عليك ارتداؤها للمشاركة
- تتسم أنشطتنا بالمرح والحيوية. ستفيدك تمارين الإحماء والإطالة (الاسترخاء) الخفيفة قبل البدء
- تأكد من ذهابك إلى المراحيض



### Před zahájením bezpečnostní schůzky si prosím přečtěte tato pravidla

**Treetop Challenge je vysoce riziková aktivita ve venkovním prostředí. 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. Stalo se, že někteří lidé vypadli z dráhy, protože se správně nepřipojili k bezpečnostnímu systému. K bezpečnostnímu systému musíte být vždy připojeni alespoň jedním bezpečnostním lanem.**

#### Dohled:

- Jedna dospělá osoba (starší 18 let) může dohlížet až na dvě děti ve věku 10-15 let. Děti od vás nesmí být nikdy vzdáleny více než jeden přechod, abyste vždy viděli, že jsou správně připevněny.
- 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.
- 3 osoby na plošině.
- 1 osoba na žebřík, přechod nebo lanovou dráhu.
- Nehrajte si s postrojem, udržuje vás ve vzpřímené poloze; nohy mějte vždy dole.
- Tarzan Swings (Tarzanovy houpačky) - bude poskytnuta celková instruktáž. Při houpání se držte bezpečnostních lan, **nedržte se žádného kovu**. Pokud tak učiníte, zvýšíte riziko zranění.
- Lanové dráhy:
  - Než se vy nebo děti, na které dohlížíte, spustíte dolů, zkontrolujte, zda je lano a místo přistání volné, abyste předešli riziku kolize.
  - Při přistání se rozběhněte, pokud jste čelem vpřed; a zatáhněte paty, abyste zpomalili pohyb, pokud jste čelem vzad nebo do strany. Uvolněte se a **nesnažte se otáčet**, protože to zvyšuje riziko zranění.

#### 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.
- Jedná se o fyzicky náročnou aktivitu, proto je důležité, abyste se dostatečně najedli a napili.
- Pro ochranu rukou před lany a kabely se doporučují rukavice, které si můžete zakoupit v kabině za 3,95 liber.
- 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.
- 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 v kabině za 5 liber.
- Pokud k řízení potřebujete brýle, měli byste je mít při sobě.
- Naše aktivity jsou zábavné a energické. Před začátkem cvičení se dobře zahřejte a protáhněte.
- Ujistěte se, že jste byli na toaletě.



# SAFETY RULES

## TREETOP CHALLENGE

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

**Die Treetop Challenge ist eine risikoreiche Aktivität in der freien Natur. 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. Es gab Fälle, in denen Menschen vom Parcours gestürzt sind, weil sie sich nicht richtig am Sicherheitssystem befestigt haben. Sie müssen immer mit mindestens einer Sicherheitsleine am Sicherheitssystem befestigt sein.**

### Beaufsichtigung:

- Ein teilnehmender Erwachsener (ab 18 Jahren) kann bis zu zwei Kinder im Alter von 10-15 Jahren beaufsichtigen. Sie dürfen nie weiter als eine Kreuzung von Ihnen entfernt sein, damit Sie jederzeit sehen können, dass sie richtig befestigt sind.
- 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 1,40 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.
- 3 Personen auf einer Plattform
- 1 Person an einer Leiter, einer Kreuzung oder einer Seilrutsche.
- Spielen Sie nicht mit Ihrem Gurtzeug, es hält Sie sicher in aufrechter Position. Halten Sie Ihre Füße immer unten.
- Tarzan-Schaukeln – es wird eine vollständige Anleitung gegeben. Halten Sie sich beim Schwingen an den Sicherheitsleinen fest, halten Sie sich nicht an Metall fest. Wenn Sie das tun, erhöhen Sie Ihr Verletzungsrisiko.
- Seilrutschen:
  - Vergewissern Sie sich, dass die Seilrutsche und der Landeplatz frei sind, bevor Sie oder die Kinder, die Sie beaufsichtigen, absteigen. Das dient dazu, eine Kollision zu vermeiden.
  - Bei der Landung: Laufen Sie, wenn Sie nach vorne schauen, lassen Sie die Fersen schleifen, um langsamer zu werden, wenn Sie nach hinten oder zur Seite schauen. Entspannen Sie sich und **versuchen Sie nicht, sich umzudrehen**, da dies das Verletzungsrisiko erhöht.

### 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.
- Da es sich um eine körperlich anstrengende Aktivität handelt, ist es wichtig, dass Sie genug gegessen und getrunken haben, um Ihr Abenteuer zu bestehen.
- Zum Schutz der Hände vor den Seilen und Kabeln werden Handschuhe empfohlen, die in der Hütte erworben werden können (Preis ab 3,95 £).
- 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.
- 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 können in der Hütte erworben werden (Preis ab 5 £).
- Wenn Sie zum Autofahren eine Brille benötigen, sollten Sie diese auch bei der Teilnahme tragen.
- Unsere Aktivitäten machen Spaß und sind energiegeladener. Ein leichtes Aufwärmen und Dehnen wird Ihnen gut tun, bevor Sie beginnen.
- Gehen Sie zur Sicherheit nochmal zur Toilette.



# SAFETY RULES

(DESAFÍO EN LOS ÁRBOLES)

TREETOP CHALLENGE

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

**Desafío en los árboles es una actividad de alto riesgo en un entorno al aire libre. 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. Ha habido personas que se han caído de los recorridos por no sujetarse correctamente al sistema de seguridad. Siempre debe estar sujeto al sistema de seguridad con al menos una línea de seguridad.**

## Supervisión:

- Un adulto participante (mayor de 18 años) puede supervisar a un máximo de dos niños de entre 10 y 15 años. Nunca deben estar a más de una travesía de distancia de usted, para que pueda ver que están correctamente sujetos en todo momento.
- 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.
- 3 personas por plataforma.
- 1 persona por escalera, travesía o tirolina.
- No juegue con el arnés, le mantendrá seguro en posición vertical; mantenga siempre los pies en el suelo.
- Se darán instrucciones completas para usar las lianas de Tarzán. Sujétese a las líneas de seguridad mientras se balancea, **no se sujete a ningún metal**. Si lo hace, aumenta el riesgo de lesionarse.
- Tirolinas:
  - Compruebe que la tirolina y el lugar de aterrizaje estén despejados antes de que usted o los niños a los que supervisa desciendan, para evitar una colisión.
  - Al aterrizar, corra si está mirando hacia delante, arrastra los talones para frenar si está mirando hacia atrás o hacia los lados. Relájese y **no intente darse la vuelta**, ya que esto aumenta el riesgo de lesiones.

## 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.
- Se trata de una actividad físicamente exigente, por lo que es importante que haya comido y bebido lo suficiente para tener energías para su aventura.
- Se recomienda el uso de guantes para protegerse las manos del roce las cuerdas y los cables, y pueden adquirirse en la caseta a partir de 3,95 libras.
- 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.
- 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. En la caseta se pueden adquirir fundas impermeables para el teléfono por 5 libras.
- Si necesita gafas para conducir, debe llevarlas para participar.
- Nuestras actividades son divertidas y enérgicas. Un calentamiento y estiramientos suaves le vendrán bien antes de empezar.
- Asegúrese de haber ido al baño.



### **Veillez lire ces règles avant de commencer votre exposé sur la sécurité**

**Le Défi dans les arbres est une activité à haut risque dans un environnement extérieur. 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. Des personnes sont tombées parce qu'elles ne s'étaient pas attachées correctement au système de sécurité. Vous devez toujours être attaché au système de sécurité par au moins une corde.**

#### **Supervision :**

- Un adulte participant (> 18 ans) peut superviser jusqu'à deux enfants âgés de 10 à 15 ans. Ils ne doivent jamais se trouver à plus d'un croisement de votre route pour que vous puissiez vérifier à tout moment qu'ils sont attachés correctement.
- 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.
- 3 personnes par plateforme.
- 1 personne par une échelle, par passage ou par tyrolienne.
- Ne jouez pas avec votre harnais, car il vous maintiendra en sécurité en position verticale, et gardez toujours les pieds au sol.
- Balançoires de Tarzan – des instructions complètes seront données. Tenez les cordes de sécurité pendant que vous vous balancez, ne vous tenez pas aux parties métalliques. Sinon, vous augmentez votre risque de blessure.
- Tyrolienne :
  - Vérifiez que la tyrolienne et le site d'atterrissage sont dégagés avant de descendre, vous ou les enfants que vous surveillez, afin d'éviter toute collision.
  - À la réception – courir si l'on est tourné vers l'avant, traîner les talons pour ralentir si l'on est tourné vers l'arrière ou sur le côté. Détendez-vous et n'essayez pas de vous retourner, car cela augmente le risque de blessure.

#### **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.
- Il s'agit d'une activité physiquement exigeante, il est donc important que vous ayez mangé et bu suffisamment pour votre aventure.
- Il est recommandé de porter des gants pour se protéger les mains des cordes et des câbles. Ces gants sont en vente à la cabine, à partir de 3,95 livres.
- 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.
- 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 à la cabine.
- Si vous avez besoin de lunettes pour rouler, vous devez les porter pour participer.
- Nos activités sont amusantes et énergiques. Un léger échauffement et des étirements vous seront utiles avant de commencer.
- Assurez-vous d'être allé aux toilettes.



### אנא קרא את הכללים האלו לפני שתתחיל את תקציר הבטיחות שלך

אתגר צמרות העצים היא פעילות בסיכון גבוה בחיק הטבע. כדי להפחית סיכונים, עליך לוודא שגם אתה וגם כל אחד שבהשגחתך יבצע את כללי הבטיחות האלה ושיפעל בהתאם לכל הנחיה הניתנת אנשים נפלו מהמסלולים מכיוון שלא חיברו נכון את מערכת הבטיחות. אתה Go Ape. לך על ידי צוות צריך להיות מחובר למערכת הבטיחות עם לפחות קו בטיחות אחד

### השגחה

- משתתף מבוגר אחד (+18) יכול להשגיח על עד שני ילדים בגילאים 10-15. אסור להם להיות רחוקים ממך מעבר למעבר אחד, כדי שתוכל לראות שהם מחוברים היטב בכל אט
- 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
- אנשים לבימה 3
- בן אדם 1 לסולם, למעבר ולאומגה
- אל תשחק עם הרצועה, היא תשמור על בטיחותך במצב אנכי, תמיד תשמור על רגליך פונות לכיוון מטה
- נדנדות הטרזן - הוראות מלאות יינתנו. החזק בכבלי הבטיחות כשאתה מתנדנד. אל תחזיק בשום מתכת. אם תעשה כך, תגביר את סיכוייך להיפצע
- אומגה
- בדוק שהאומגה ושזירת הנחיתה פנויים לפני שאתה או כל אחד מהילדים שאתה משגיח עליהם יורדים, כדי למנוע התנגשות
- בנחיתה-רוץ אם אתה פונה קדימה, גרור את עקבך כדי להאט אם אתה פונה אחורה או הצידה. הירגע ואל תנסה להסתובב כיוון שזה מגביר את הסיכון לפציעה

### לפני שתתחיל

- א 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
- זו פעילות תובענית פיזית, וחשוב שתוודא שאכלת וששתית מספיק כדי לתדלק את הפעילות שלך
- מומלץ ללבוש כפפות כדי לשמור על ידיך מחבלים וכבלים-ניתן לרכוש כאלה מהבקתה, החל מ 3.95 שטרלינג
- יש לנעול נעלים סגורות ומהודקות היטב. קשור את שיערך, הסר תכשיטים רפויים וודא שהמוותנים שלך מכוסים בבגדים
- 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 שקיות טלפון עמידות למים ב 5 שטרלינג בבקתה
- אם אתה מרכיב משקפיים בכדי לנהוג, עליך להרכיב אותם בכדי להשתתף
- הפעילויות שלנו הן מהנות ואנרגטיות. חימום עדין ומתיחה ישרתו אותך היטב לפני שתתחילו
- וודא שהיית בשירותים



# SAFETY RULES

(GARA SUGLI ALBERI)

TREETOP CHALLENGE

## Leggere queste regole prima di iniziare il Briefing sulla sicurezza

**Treetop Challenge è un'attività ad alto rischio in un ambiente esterno. Per ridurre i rischi, è necessario che voi e chiunque sia sotto la vostra supervisione seguitate le presenti Regole di sicurezza e le istruzioni fornite dal personale di Go Ape. Alcune persone sono cadute dai percorsi perché non si sono agganciate correttamente al sistema di sicurezza. È necessario essere sempre attaccati al sistema di sicurezza con almeno una fune di sicurezza.**

### Supervisione:

- Un partecipante adulto (18+) può supervisionare fino a due bambini/ragazzi di età compresa tra i 10 e i 15 anni. Non devono essere molto distanti da voi (massimo a un passaggio di distanza), in modo che possiate assicurarvi che siano sempre attaccati correttamente.
- 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.
- 3 persone per piattaforma.
- 1 persona per scala, passaggio o teleferica.
- Non giocate con l'imbracatura, che serve a tenervi in posizione sicura (verticale) e tenete sempre i piedi verso il basso.
- Tarzan Swings (le liane di Tarzan) - verranno fornite istruzioni complete. Durante l'oscillazione, aggrappatevi saldamente alle corde di sicurezza, **senza** aggrapparvi al metallo. Facendolo si aumenta il rischio di lesioni.
- Teleferica:
  - Prima di scendere, controllare che la teleferica e il punto di arrivo siano liberi, per evitare scontri.
  - All'arrivo: correte se siete rivolti in avanti, puntate i talloni per rallentare se siete rivolti all'indietro o di lato. Rilassatevi e **non cercate di girarvi** per non aumentare il rischio di lesioni.

### 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.
- Trattandosi di un'attività fisicamente impegnativa, è importante aver mangiato e bevuto a sufficienza per affrontare l'avventura.
- Per proteggere le mani da corde e cavi si consiglia di indossare guanti che possono essere acquistati presso la cabina, a partire da 3,95 £.
- 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.
- 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 telefoni cellulari al prezzo di 5 £ presso la cabina.
- Se necessitate di occhiali per guidare, dovete indossarli per partecipare.
- Le nostre attività sono divertenti e intense. Prima di iniziare, è bene fare un po' di riscaldamento e di stretching.
- Assicuratevi di essere andati in bagno.



# SAFETY RULES

## TREETOP CHALLENGE

(WYZWANIE W KORONACH DRZEW)

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

**Wyzwanie w koronach drzew to aktywność wysokiego ryzyka w środowisku zewnętrznym. 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. Zdarzały się upadki z tras osób, które nie przypięły się prawidłowo do systemu bezpieczeństwa. Musisz być zawsze przypięty do systemu bezpieczeństwa za pomocą co najmniej jednej linki bezpieczeństwa.**

#### Nadzór:

- Jedna uczestnicząca osoba dorosła (18+) może nadzorować maksymalnie dwoje dzieci w wieku 10–15 lat. Nie mogą one nigdy znajdować się dalej niż jedno przejście od użytkownika, aby można było zawsze sprawdzić, czy są prawidłowo przypięte.
- 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.
- 3 osoby na platformę.
- 1 osoba na drabinie, przejściu lub tyrolce.
- Nie baw się uprzążą, zapewnia ona bezpieczeństwo w pozycji pionowej, zawsze trzymaj nogi w dół.
- Huśtawki Tarzana – zostanie udzielony pełny instruktaż. Podczas huśtania trzymaj się linek bezpieczeństwa, nie chwytaj za metalowe elementy. Może to zwiększyć ryzyko obrażeń.
- Tyrolki:
  - Aby uniknąć kolizji, przed zjazdem należy sprawdzić, czy lina i miejsce lądowania są wolne.
  - Przy lądowaniu biegnij do przodu lub hamuj piętami, jeśli jesteś zwrócony/a tyłem lub bokiem do kierunku zjazdu. Rozluźnij się i **nie próbuj się odwracać**, ponieważ zwiększa to ryzyko obrażeń.

#### 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.
- Jest to wymagająca fizycznie aktywność, dlatego ważne jest, aby jeść i pić wystarczająco dużo płynów.
- Zalecane są rękawice chroniące dłonie przed linami – można je kupić w kabinie, w cenie od 3,95 funta.
- Należy nosić bezpiecznie zawiązane buty z zakrytymi palcami i piętą. Zwiąż włosy, zdejmij luźną biżuterię i upewnij się, że talia jest zakryta ubraniem.
- Uczestnicy poruszają się nad ścieżkami i placami zabaw. Opróżnij kieszenie i pozostaw rzeczy, aby wyeliminować ryzyko upuszczenia czegoś z wysokości.
- Możesz robić zdjęcia swojej przygody, ale telefony muszą być przymocowane. Wodoodporne etui na telefon można kupić w kabinie za 5 funtów.
- Jeśli potrzebujesz okularów do prowadzenia pojazdu, załóż je, aby wziąć udział w zabawie.
- Nasze zajęcia są zabawne i dynamiczne. Delikatna rozgrzewka i rozciąganie będą bardzo przydatne przed rozpoczęciem treningu.
- Pamiętaj, aby odwiedzić toaletę.



# SAFETY RULES

## TREETOP CHALLENGE

(DESAFIO NA COPA DAS ÁRVORES)

### Leia estas regras antes de iniciar o briefing de segurança

O Desafio na Copa das Árvores é uma atividade de alto risco num ambiente no exterior. 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. Já houve casos de pessoas que caíram do percurso pois não fixaram corretamente o sistema de segurança. Tem de estar sempre fixo ao sistema de segurança, com pelo menos uma linha de segurança.

### Supervisão:

- Um adulto participante (18+) pode supervisionar até duas crianças com idades entre os 10 e os 15 anos. Nunca deve haver mais do que uma criança à sua frente, para que possa certificar-se sempre de que estão corretamente presas ao sistema de segurança.
- 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, 1,40 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.
- 3 pessoas por plataforma.
- 1 pessoa por escada, passagem ou tirolesa.
- Não brinque com o arnês. Este mantém-no em segurança, assegurando a sua posição vertical e com os pés para baixo.
- Baloços de Tarzan – serão dadas as instruções completas. Agarre-se às linhas de segurança enquanto balança, **não se agarre a nenhuma parte de metal**. Se o fizer, aumenta o risco de lesões.
- Tirolesa:
  - Verifique se a tirolesa e o local de aterragem estão livres antes de o utilizador ou outra pessoa pela qual é responsável começar a descer, de forma a evitar colisões.
  - Durante a aterragem, corra se estiver virado para a frente, arraste os calcanhares para abrandar se estiver virado para trás ou para os lados. Descontraia e **não tente virar-se**, pois tal aumenta o risco de lesões.

### 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.
- Esta é uma atividade fisicamente exigente, pelo que é importante que tenha comido e bebido o suficiente para ter energia para esta aventura.
- Recomendamos o uso de luvas para proteger as mãos das cordas e cabos – é possível adquiri-las na cabina, a partir de 3,95 £.
- 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.
- 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 na cabina por 5 £.
- Se precisa de óculos para conduzir, deve utilizá-los durante a participação.
- As nossas atividades são divertidas e enérgicas. É uma boa ideia aquecer e alongar ligeiramente antes de começar.
- Certifique-se de que já foi à casa de banho.



# SAFETY RULES

## TREETOP CHALLENGE

(Веревочный парк «Вызов»)

### Прочитайте эти правила перед началом инструктажа по технике безопасности

**Веревочный парк «Вызов» — это рискованное развлечение на открытом воздухе. 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. Люди падали с трасс из-за того, что не закрепили правильно страховочную систему. Вы всегда должны быть прикреплены к страховочной системе хотя бы одной страховочной линией.**

### Присмотр:

- Один взрослый участник (старше 18 лет) может присматривать за двумя детьми в возрасте 10–15 лет. Они должны находиться на расстоянии не более одного перехода от вас, чтобы вы всегда видели, что они правильно закреплены.
- 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, 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.
- 3 человека на платформу.
- 1 человек на лестницу, переход или трос.
- Не играйте со своим ремнем безопасности — он надежно удерживает вас в вертикальном положении, при этом ваши ноги всегда должны быть внизу.
- Качели Тарзана — будет проведен полный инструктаж. При раскачивании держитесь за страховочные тросы, не беритесь за металлические детали. Если вы это сделаете, риск получения травм возрастет.
- Тросы:
  - Прежде чем спускаться, убедитесь, что трос и место приземления свободны, чтобы избежать столкновения.
  - При приземлении бегите, если располагаетесь лицом вперед, и упирайтесь пятками, чтобы замедлиться, если располагаетесь лицом назад или в сторону. Расслабьтесь и не пытайтесь развернуться, так как это увеличивает риск получения травмы.

### 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.
- Это развлечение требует больших физических усилий, поэтому важно, чтобы вы достаточно поели и попили, чтобы зарядиться энергией для своего приключения.
- Для защиты рук от веревок и тросов рекомендуется использовать перчатки — их можно приобрести в киоске по цене от 3,95 фунтов стерлингов.
- 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.
- 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 в киоске.
- Если вы водите машину в очках, наденьте их.
- Наш активный отдых проходит весело и энергично. Перед началом полезно сделать легкую разминку и растяжку.
- Не забудьте посетить туалет.



# SAFETY RULES

## TREETOP CHALLENGE

**Güvenlik bilgilendirmesine başlamadan önce lütfen bu kuralları okuyun**

**Treetop Challenge, açık havada gerçekleştirilen ve yüksek risk taşıyan bir aktivitedir. Riskleri azaltmak için, gözetiminiz altındaki herkesin bu güvenlik kurallarına ve Go Ape personeli tarafından size verilen talimatlara uymasını sağlamalısınız, siz de bunlara uymalısınız. Güvenlik sistemine doğru şekilde bağlanamadıkları için insanların parkurdan düştüğü olmuştur. Güvenlik sistemine her zaman en az bir güvenlik halatı ile bağlı olmalısınız.**

### Gözetim:

- Katılan bir yetişkin (18 yaşından büyük bir kişi), 10-15 yaş arasındaki en fazla iki çocuğa nezaret edebilir. Sizden asla bir geçitten daha uzakta olmamalıdır, böylece doğru şekilde bağlanıp bağlanmadıklarını her zaman görebilirsiniz.
- 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 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.
- Bir platformda 3 kişi.
- Bir merdiven, geçit veya çelik halatta 1 kişi.
- Güvenlik kemerinizle oynamayın. Kemer sizi dik konumdayken güvende tutar. Ayaklarınızı daima aşağıda tutun.
- Tarzan Salıncakları: Tam talimatlar verilecektir. Sallanırken güvenlik halatlarına tutunun, herhangi bir metale tutunmayın. Metale tutunursanız yaralanma riskinizi artırabilirsiniz.
- Çelik halatlar:
  - Çarpışmayı önlemek için siz veya gözetmenlik yaptığınız çocuklar inmeden önce çelik halat üzerinde ve iniş alanında kimse olup olmadığını kontrol edin.
  - İniş sırasında; yüzünüz öne dönükse koşun, yüzünüz arkaya veya yana dönükse yavaşlamak için topuklarınızı yere sürün. Sakin olun ve dönmeye çalışmayın, bu, yaralanma riskini artırır.

### 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.
- Bu fiziksel olarak zorlayıcı bir aktivitedir, başlamadan, maceranızda size enerji verecek şekilde yiyecek-içecek tüketmiş olmanız önemlidir.
- Ellerinizi halatlardan ve kablolardan korumak için eldiven kullanmanız önerilir. Eldivenleri kulübeden 3,95 £ karşılığında satın alabilirsiniz.
- Burnu ve arkası kapalı ayakkabılar giyilmeli ve sıkıca bağlanmalıdır. Saçınızı toplayın, sallanan takıları çıkarın. Kıyafetinizin beli kapalı olmalıdır.
- 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 kulübeden 5 £ karşılığında satın alınabilir.
- Araç kullanırken gözlük takmanız gerekiyorsa aktiviteye katılım sırasında da gözlük takmalısınız.
- Aktivitelerimiz eğlenceli ve dinamiktir. Başlamadan önce hafifçe ısınma ve esneme hareketleri yapmanız iyi olur.
- Tuvalete gittiğinizden emin olun.



# SAFETY RULES

## TREETOP CHALLENGE

(Атракціон «Мотузковий парк «Виклик»»)

**Перед початком інструктажу з техніки безпеки прочитайте ці правила**

**Атракціон «Мотузковий парк «Виклик»» — це заняття з високим ступенем ризику на свіжому повітрі. Щоб зменшити ризики, ви повинні переконатися, що ви і всі, хто перебуває під вашим наглядом, дотримуетесь цих правил безпеки і будь-яких інструкцій, наданих вам співробітниками Go Ape. Люди падали з трас через те, що не змогли правильно прикріпитися до страхувальної системи. Ви завжди повинні бути прикріплені до страхувальної системи принаймні одним страхувальним канатом.**

### Нагляд:

- Один дорослий учасник (18+) може наглядати за двома дітьми віком від 10 до 15 років. Вони ніколи не мають знаходитися на відстані більше одної переправи від вас, щоб ви завжди могли бачити, що вони правильно прикріплені.
- 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 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.
- 3 людини на платформу.
- 1 людина на драбину, переправу або трос.
- Не грайтеся з ременями безпеки — вони забезпечать вам безпеку у вертикальному положенні, завжди тримайте ноги вниз.
- Гойдалки Тарзана – буде надана повна інструкція. Під час розгойдування тримайтеся за страхувальні канати, не тримайтеся за метал. Якщо ви це зробите, ви збільшите ризик отримання травми.
- Троси:
  - Переконайтеся, що трос і місце приземлення вільні, перш ніж ви або діти, за якими ви наглядаєте, спуститеся, щоб запобігти зіткненню.
  - При приземленні — біжіть, якщо стоїте обличчям вперед; упирайтеся п'ятами, щоб уповільнитись, якщо стоїте обличчям назад або убік. Розслабтеся і не намагайтеся розвернутися, оскільки це збільшує ризик отримання травми.

### 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.
- Це фізично важке заняття, тому важливо, щоб ви поїли і попили достатньо, забезпечивши свою пригоду енергією.
- Щоб захистити руки від мотузок і тросів, рекомендується носити рукавички. Їх можна придбати в кіоску за ціною від 3,95 фунтів стерлінгів.
- 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.
- 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. У кіоску за 5 фунтів стерлінгів можна придбати водонепроникні чохла для телефонів.
- Якщо вам потрібні окуляри для водіння, щоб прийняти участь, ви повинні носити їх.
- Наші заняття веселі та енергійні. Перш ніж почати, легка розминка і розтяжка стануть вам у пригоді.
- Обов'язково сходіть у туалет.



# SAFETY RULES

## TREETOP CHALLENGE

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

Treetop Challenge là một hoạt động có rủi ro cao trong môi trường ngoài trời. 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. Đã có người bị ngã trong khu chơi vì họ không liên kết hệ thống an toàn một cách chính xác. Quý vị phải luôn được liên kết với hệ thống an toàn bằng ít nhất một dây an toàn.

### Giám sát:

- Một người lớn tham gia (18+) có thể giám sát tối đa hai trẻ em từ 10-15 tuổi. Các trẻ em không bao giờ được cách xa quý vị nhiều hơn một chữ thập, để quý vị có thể đảm bảo rằng các trẻ em được liên kết an toàn đúng cách.
- 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 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.
- 3 người trên một tấm.
- 1 người trên 1 thang, chữ thập hoặc dây zip.
- 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.
- Tarzan Swings- sẽ có hướng dẫn đầy đủ. Hãy bám chặt vào dây an toàn khi bạn đu dây, **không** bám vào các vật kim loại. Nếu quý vị làm vậy, quý vị sẽ dễ bị thương hơn.
- Dây Zip:
  - Kiểm tra dây zip và đảm bảo nơi tiếp đất thông thoáng trước khi quý vị hoặc các trẻ em khác do quý vị giám sát trượt xuống để tránh va chạm.
  - Khi tiếp đất - chạy nếu đang quay mặt về phía trước, miết gót chân để giảm tốc độ nếu đang quay mặt về phía sau hoặc sang một bên. Hãy thoải mái và **không quay sang bên** vì điều này làm tăng nguy cơ chấn thương.

### 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.
- Đây là một hoạt động cần nhiều sức lực, điều quan trọng là quý vị phải ăn uống đủ để đủ năng lượng cho cuộc phiêu lưu của mình.
- Nên đeo găng tay để bảo vệ bàn tay của quý vị khi dùng dây thừng và dây cáp - quý vị có thể mua ở cabin với giá từ £3,95.
- 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.
- 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 ở cabin.
- Nếu quý vị cần kính để lái xe, quý vị nên đeo kính để tham gia.
- 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 quý vị đã đi vệ sinh trước.



### 在开始安全说明之前，请阅读以下规则

“树顶挑战” ( Treetop Challenge ) 是户外环境中的一项高风险活动。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。曾有人因为没有正确系好安全系统而从索道上摔下来。您必须始终至少通过一根安全绳与安全系统相连。

### 监护：

- 参与活动的每位成人 ( 年满18岁 ) 最多可监护两名10-15岁的未成年人。其与您的距离绝不能超过一个交叉点，以便您能随时看到其是否正确连接。
- 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，体重不得超过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 ) 。
- 每个平台上最多有3人。
- 梯子、交叉点或滑索处只能有1人。
- 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。
- 泰山秋千——由教练全程指导。摆动时需抓紧安全绳，不要抓住任何金属，以免增加受伤的风险。
- 滑索：
  - 在您或您负责监护的任何儿童滑下之前，请检查滑索和着陆点是否安全，以防发生碰撞。
  - 落地时——面朝前则向前跑，面朝后或朝向侧边则拖动脚跟减速。放松，切勿试图转身，否则会增加受伤的风险。

### 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。
- 本活动对体力要求较高，因此您必须吃饱喝足，确保能量满满。
- 建议您戴上手套，以保护双手免受绳索和缆绳的伤害；手套可在木屋处购买，售价3.95英镑起。
- 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。
- 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，那在参与本活动时也应戴上眼镜。
- 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。