



SAFETY RULES

ZIP TREKKING ADVENTURE

(رحلة طويلة على حبل الانزلاق)

يُرجى قراءة هذه القواعد قبل البدء في تقديم موجز السلامة

المغامرة الطويلة على حبل الانزلاق هي نشاط عالي المخاطر في بيئة خارجية. ولتقليل المخاطر، يجب أن تتأكد من قد "Go Ape" اتباعك، أنت وأي شخص تحت إشرافك، لقواعد السلامة هذه وأي تعليمات يقدمها لك موظفو يؤدي عدم اتباع قواعد السلامة إلى إصابة خطيرة. 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 ستة أطفال تتراوح أعمارهم بين 13 و 15 عاماً
- 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 للسنة هو 13 سنة
- الحد الأدنى للارتفاع 1.4 متر (4 أقدام و 7 بوصات)
- الحد الأدنى للوزن: 45 كجم (7 ستون)
- الحد الأقصى للوزن: 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
- تحقق أن حبل الانزلاق وموقع الهبوط خاليان قبل أن تنزل أنت أو أي أطفال تشرف عليهم لمنع حدوث تصادم. إذا كنت لا تستطيع أن ترى ما إذا كان خالياً، فلا تذهب عند الهبوط - استرخ ولا تحاول الالتفاف. ستجعلك آلية التوقف تتوقف

قبل أن تبدأ

- يُرجى إبلاغ المدرب إذا كنت تعاني أنت أو أي شخص تحت إشرافك من إصابة أو حالة صحية موجودة مسبقاً (هما في ذلك الحمل) قد تؤثر على قدرتك على المشاركة بأمان أو قد تزيد من خطر تعرضك للإصابة
- 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
- أفرغ جيوبك واترك ممتلكاتك بعيداً لإزالة خطر سقوط أي شيء من الأعلى
- يمكنك التقاط صور لمغامرتك، ولكن يجب أن تكون الهواتف مربوطة. تتوفر حقائب للهواتف 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



SAFETY RULES

ZIP TREKKING ADVENTURE

Před zahájením bezpečnostní instruktáže si prosím přečtete tato pravidla

Zip Trekking Adventure 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. Nedodržení bezpečnostních pravidel může vést k vážnému zranění. K bezpečnostnímu systému musíte být vždy připojeni alespoň jedním bezpečnostním lanem.

Dohled:

- Jedna dospělá osoba (starší 18 let) může dohlížet až na šest dětí ve věku 13–15 let.
- 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 13 let.
- Minimální výška 1,4 m.
- Minimální hmotnost: 45 kg (7 kamenů).
- Maximální hmotnost: 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.
- Než se vy nebo děti, na které dohlížíte, spustíte dolů, zkontrolujte, zda je lano a místo přistání volné, abyste předešli riziku kolize. Pokud nemáte před sebou volnou dráhu, **nejezděte**.
- Při přistávání se uvolněte a nesnažte se otáčet. Brzdový mechanismus vás zastaví.

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.
- 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

ZIP TREKKING ADVENTURE

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

Das Zip Trekking Adventure 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. Die Nichteinhaltung der Sicherheitsvorschriften kann zu schweren Verletzungen führen. Sie müssen immer mit mindestens einer Sicherheitsleine am Sicherheitssystem befestigt sein.

Beaufsichtigung:

- Ein teilnehmender Erwachsener (ab 18 Jahren) kann bis zu sechs Kinder im Alter von 13-15 Jahren 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 13 Jahre
- Mindestgröße 1,40 m
- Mindestgewicht: 45 kg
- Höchstgewicht: 130 kg
- 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.
- 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. Wenn Sie nicht sehen können, dass alles frei ist, gehen Sie **nicht los**.
- Bei der Landung, entspannen Sie sich und versuchen Sie nicht, sich umzudrehen. Sie werden vom Bremsmechanismus gestoppt.

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.
- 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 energiegeladen. Ein leichtes Aufwärmen und Dehnen wird Ihnen gut tun, bevor Sie beginnen.
- Gehen Sie zur Sicherheit nochmal zur Toilette.



SAFETY RULES

ZIP TREKKING ADVENTURE

(TREKKING EN TIROLINA)

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

La aventura de Trekking en tirolina 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. El incumplimiento de las normas de seguridad puede provocar lesiones graves. 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 seis niños de entre 13 y 15 años.
- 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 13 años.
- Estatura mínima 1,4 m.
- Peso mínimo: 45 kg.
- Peso máximo: 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.
- 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. Si no lo ve claro, **no** continúe.
- Al aterrizar, relájese y no intente darse la vuelta. El mecanismo de frenado le detendrá.

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.
- 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.



SAFETY RULES

ZIP TREKKING ADVENTURE

(TREKKING EN TYROLIENNE)

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

L'aventure Zip Trekking 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. Le non-respect des règles de sécurité peut entraîner des blessures graves. Vous devez toujours être attaché au système de sécurité par au moins une corde.

Supervision :

- Un adulte participant (> 18 ans) peut superviser jusqu'à six enfants âgés de 13 à 15 ans.
- 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 13 ans.
- Hauteur minimale de 1,4 m.
- Poids minimum : 45 kg.
- Poids maximum : 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.
- 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. Si vous ne voyez pas que c'est dégagé, n'y allez pas.
- A l'atterrissage, détendez-vous et n'essayez pas de faire demi-tour. Le mécanisme de freinage vous permettra de vous arrêter.

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.
- 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 קראו את הכללים האלו בפני כל המשתתפים לפני שתתחילו את תקציר הבטיחות שלכם

הרפתקת 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 אי ביצוע כללי הזהירות עלול לגרום לפציעה קשה. אתה צריך להיות מחובר Go Ape לך על ידי צוות למערכת הבטיחות עם לפחות קו בטיחות אחד

השגחה

- משתתף מבוגר אחד (+18) יכול להשגיח על עד ששה ילדים בגיל 13-15
- 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 13 שנה
- הגובה המינימלי 1.4 מ"ר
- המשקל המינימלי: 45 ק"ג
- המשקל המקסימלי: 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
- בדוק שהאומגה ושזירת הנחיתה פנויים לפני שאתה או כל אחד מהילדים שאתה משגיח עליהם יורדים, כדי למנוע התנגשות. אם אתה לא רואה שזה פנוי, אל תיסע
- בנחיתה - הירגע ואל תנסה להסתובב. מערכת הבלימה תביא אותך לעצירה

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
- 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 שהמותנים שלך מכוסים בבגדים
- 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 ואנגרטיביות. חימום עדין ומתיחה ישרתו אותך היטב לפני שתתחילו
- וודא שהיית בשירותים



SAFETY RULES

ZIP TREKKING ADVENTURE

Leggere queste regole prima di iniziare il briefing sulla sicurezza

L'avventura Zip Trekking 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 seguiate le presenti Regole di sicurezza e le istruzioni fornite dal personale di Go Ape. La mancata osservanza delle regole di sicurezza può causare gravi lesioni. È necessario essere sempre attaccati al sistema di sicurezza con almeno una fune di sicurezza.

Supervisione:

- Un partecipante adulto (18+) può supervisionare fino a sei bambini/ragazzi di età compresa tra i 13 e i 15 anni.
- 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 13 anni.
- Altezza minima 140 cm.
- Peso minimo: 45 kg.
- Peso massimo: 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.
- Prima di scendere, controllare che la teleferica e il punto di arrivo siano liberi, per evitare scontri. Se vedete che non è libero, **non** partite.
- All'arrivo, rilassatevi e non cercate di girarvi. Il meccanismo di frenata vi consentirà di fermarvi.

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.
- 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

ZIP TREKKING ADVENTURE

(ZABAWA NA TYROLKACH)

Prosimy o zapoznanie się z poniższymi zasadami przed rozpoczęciem odprawy bezpieczeństwa

Zabawa na tyrolkach 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. Nieprzestrzeganie zasad bezpieczeństwa może spowodować poważne obrażenia. Musisz być zawsze przypięty do systemu bezpieczeństwa za pomocą co najmniej jednej linki bezpieczeństwa.

Nadzór:

- Jedna uczestnicząca osoba dorosła (18+) może nadzorować maksymalnie sześcioro dzieci w wieku 13–15 lat.
- 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: 13 lat.
- Minimalna wysokość 1,4 m.
- Minimalna waga: 45 kg.
- Maksymalna waga: 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.
- Aby uniknąć kolizji, przed zjazdem należy sprawdzić, czy lina i miejsce lądowania są wolne. Jeśli nie widzisz, że droga jest wolna, nie ruszaj.
- Przy lądowaniu – zrelaksuj się i nie próbuj zawracać. Mechanizm hamowania doprowadzi do zatrzymania.

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.
- Opróżnij kieszenie i pozostaw rzeczy, aby wyeliminować ryzyko upuszczenia czegośkolwiek 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

ZIP TREKKING ADVENTURE

(TREKKING NA TIROLESA)

Leia estas regras antes de iniciar o briefing de segurança

A Aventura Trekking na Tirolesa 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. O não cumprimento das regras de segurança pode dar origem a lesões graves. Tem de estar sempre fixo ao sistema de segurança, com pelo menos uma linha de segurança.

Supervisão:

- Um adulto participante (18+) pode supervisionar até seis crianças entre os 13 e 15 anos.
- 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 13 anos.
- Altura mínima de 1,4 m.
- Peso mínimo: 45 kg.
- Peso máximo: 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.
- 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. Se não tiver a certeza de que o caminho está livre, **não** avance.
- Ao aterrar, descontraia e não tente virar-se. O mecanismo de travagem irá fazê-lo parar.

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.
- 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

ZIP TREKKING ADVENTURE

(Канатная переправа)

Прочитайте эти правила перед началом инструктажа по технике безопасности

Канатная переправа — 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. Несоблюдение правил безопасности может привести к тяжелой травме. Вы всегда должны быть прикреплены к страховочной системе хотя бы одной страховочной линией.

Присмотр:

- Один взрослый участник (старше 18 лет) может присматривать за четырьмя детьми в возрасте 13–15 лет.
- 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 — 13 лет.
- Минимальный рост — 1,4 м (4 фута 7 дюймов).
- Минимальный вес — 45 кг (7 стоунов).
- Максимальный вес — 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.
- Прежде чем спускаться, убедитесь, что трос и место приземления свободны, чтобы избежать столкновения. Начинайте спуск, **только** когда убедитесь, что трасса свободна.
- При приземлении расслабьтесь и не пытайтесь развернуться. Тормозной механизм остановит вас.

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.
- 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

ZIP TREKKING ADVENTURE

Güvenlik bilgilendirmesine başlamadan önce lütfen bu kuralları okuyun

Zip Trekking macerası, 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 kurallarına uyulmaması ciddi yaralanmalara neden olabilir. Güvenlik sistemine her zaman en az bir güvenlik halatı ile bağlı olmalısınız.

Gözetim:

- Katılan bir yetişkin (18 yaşından büyük bir kişi), 13-15 yaş arasındaki en fazla altı çocuğa nezaret edebilir.
- 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: 13.
- Minimum boy: 140 cm (4'7").
- Minimum ağırlık: 45 kg (7 stone).
- Maksimum ağırlık: 130 kg (20,5 stone).
- Alkol veya uyuşturucu etkisi altında olmamalısınız.
- Güvenlik kemeri taktığınız sürece sigara veya elektronik sigara içemezsiniz.
- Güvenlik kemerinizle oynamayın. Kemer sizi dik konumdayken güvende tutar. Ayaklarınızı daima aşağıda tutun.
- Çarpışmayı önlemek için siz veya gözetmenlik yaptığınız çocuklar inmeden önce çelik halat üzerinde ve iniş alanında kimse olup olmadığını kontrol edin. Eğer orada kimsenin olup olmadığını göremiyorsanız **gitmeyin**.
- İniş sırasında rahat olun ve dönmeye çalışmayın. Fren mekanizması sizi durdurur.

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 eğitimciyi 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.
- 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

ZIP TREKKING ADVENTURE

(Канатна переправа)

Перед початком інструктажу з техніки безпеки прочитайте ці правила

Атракціон «Канатна переправа» — це заняття з високим ступенем ризику у свіжому середовищі. 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. Недотримання правил безпеки може призвести до серйозної травми. Ви завжди повинні бути прикріплені до страхувальної системи принаймні одним страхувальним канатом.

Нагляд:

- Один дорослий учасник (18+) може наглядати за шістьма дітьми віком від 13 до 15 років.
- 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 13 років.
- Мінімальна висота 1,4 м (4'7").
- Мінімальна вага: 45 кг (7 стоунів).
- Максимальна вага: 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 вниз.
- Переконайтеся, що трос і місце приземлення вільні, перш ніж ви або діти, за якими ви наглядаєте, спуститеся, щоб запобігти зіткненню. Якщо ви не бачите, що все зрозуміло, не починайте.
- Після приземлення – розслабтеся і не намагайтеся розвернутися. Механізм гальмування приведе вас до зупинки.

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.
- 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 чохли 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

ZIP TREKKING ADVENTURE

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

Zip Trekking Adventure 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. Việc không tuân thủ các quy tắc có thể dẫn đến thương tích nghiêm trọng. 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 tuổi trở lên) có thể giám sát tối đa sáu trẻ em từ 13-15 tuổi.
- 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 13 tuổi.
- Chiều cao tối thiểu 1,4m (4'7").
- Cân nặng tối thiểu: 45kg (7 stone).
- Cân nặng tối đa: 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.
- 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. Nếu quý vị không thể đảm bảo là đã thông thoáng, **không** bắt đầu.
- Khi tiếp đất - hãy thư giãn và không quay sang bên. Cơ cấu phanh sẽ giảm tốc của quý vị.

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.
- Lấy hết đồ vật ra khỏi túi và để lại để tránh làm rơi từ trên cao.
- Quý vị có thể chụp ảnh chuyển 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.



SAFETY RULES

(高空滑索)

ZIP TREKKING ADVENTURE

在开始安全说明之前，请阅读以下规则

“高空滑索”（Zip Trekking）探险是一项在户外环境中进行的高风险活动。为降低风险，您必须确保您和您所监护的任何人都遵守本安全规则以及Go Ape工作人员的任何指示。不遵守安全规则可能导致严重伤害。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）最多可监护六名13-15岁的未成年人。
- 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13岁。
- 最低身高1.4米。
- 最小体重：45公斤。
- 最大体重：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。
- 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。如果看不清楚，则不要向前。
- 着陆时——放松，不要试图掉头。刹车装置会让您停下来。

开始之前：

- 如果您或您所监护的任何人都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。
- 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。