

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ в батутной арене «Хиро парк» («Hero Park»)

УТВЕРЖДЕНО Директор ООО «Батутная жизнь» _____ Лисичёнок А. И. «17» августа 2026 г.

В батутных аренах «Хиро парк» («Hero Park»), расположенных по адресам: — г. Минск, ул. Сурганова, д. 26, пом. 202А; — г. Минск, пр-т Дзержинского, д. 91 (ТРЦ «АЛМИ», 2 этаж); — г. Витебск, пр-т Строителей, д. 15В (ТРЦ «Трио», 2 этаж)

(далее — батутная арена), Вы можете воспользоваться развлекательным оборудованием батутной арены в соответствии с его назначением.

Наши инструкторы-дежурные аттракционов (далее — инструкторы) с удовольствием помогут Вам безопасно тренироваться и объяснят, как пользоваться развлекательным оборудованием и снаряжением батутной арены.

Настоящие Правила поведения и техники безопасности ОБЯЗАТЕЛЬНЫ к неукоснительному выполнению ВСЕМИ лицами, находящимися на территории батутной арены.

ООО «Батутная жизнь» не несёт ответственности за любые возможные последствия для лиц, находящихся на территории батутной арены, которые могут быть вызваны любым из следующих обстоятельств: — неисполнением или ненадлежащим исполнением настоящих Правил поведения и техники безопасности; — несоблюдением рекомендаций врачей о допуске к прыжкам на батутах или пользованию иным развлекательным оборудованием в батутной арене; — наличием медицинских противопоказаний к прыжкам на батутах или пользованию иным развлекательным оборудованием в батутной арене; — любого ухудшения состояния здоровья.

Таким образом, если у Вас есть сомнения по поводу Вашего здоровья, Вы должны пройти медицинское освидетельствование в учреждении здравоохранения и только затем приступить к занятиям (проведению досуга) на батуте или ином развлекательном оборудовании батутной арены.

1. МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ

- гипертонические кризы;
- тяжёлая форма сердечно-сосудистой недостаточности;
- тяжёлое течение астмы;
- тахикардия, частые приступы стенокардии, аритмия;
- тромбофлебит;
- тяжёлая форма онкологических заболеваний;
- туберкулёз;
- заболевания лёгких или дыхательной системы, которые могут повлечь приступ удушья, потерю сознания или иные негативные последствия вследствие увеличения нагрузки на дыхательную систему

во время прыжков на батуте;

- заболевания нервной системы и психические расстройства, при которых лечащим врачом не рекомендованы физические нагрузки;
- тяжёлая форма сахарного диабета;
- иные заболевания и состояния, при которых лечащим врачом не рекомендованы физические нагрузки, а также любые заболевания, которые могут привести к ухудшению состояния здоровья при использовании развлекательного оборудования батутной арены.

Все посетители батутной арены обязаны ДО начала проведения досуга подтвердить, что не имеют медицинских противопоказаний и ухудшений состояния здоровья к занятиям на батуте и другим видам физической нагрузки, возникающей во время пользования развлекательным оборудованием батутной арены.

Приобретая услуги, оказываемые на территории батутной арены, Вы подтверждаете:

- своё ознакомление с настоящими Правилами поведения и техники безопасности, принятие их условий и неукоснительность их соблюдения на территории батутной арены;
- отсутствие медицинских противопоказаний и (или) ухудшений состояния здоровья для проведения досуга на батутах и ином развлекательном оборудовании батутной арены, а также самостоятельное исполнение обязанности соблюдать соответствующие рекомендации врачей;
- осуществление самостоятельного и ответственного контроля за состоянием своего здоровья;
- своё нахождение на территории батутной арены в здравом уме и рассудке, способность контролировать свои действия (бездействие) и осознавать их последствия для себя, обслуживающего персонала и иных лиц, находящихся на территории батутной арены, не в состоянии алкогольного или наркотического опьянения либо под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает или снижает внимание, зрение, реакцию;
- соблюдение и поддержание общественного порядка и общепринятых норм поведения при посещении батутной арены, уважительное поведение по отношению к другим посетителям батутной арены и обслуживающему персоналу, недопущение действий (бездействия), создающих угрозу жизни или здоровью другим посетителям батутной арены или обслуживающему персоналу, а также приводящих к порче (повреждению, уничтожению) имущества ООО «Батутная жизнь»;
- соблюдение требований пожарной безопасности на территории батутной арены;
- отсутствие при себе колющих и режущих предметов, взрывчатых веществ, средств взрывания и предметов, ими начинённых, сжатых и сжиженных газов, легковоспламеняющихся жидкостей, воспламеняющихся твёрдых веществ, окисляющих веществ и органических перекисей, токсичных веществ, едких и коррозирующих веществ, ядовитых и отравляющих веществ, оружия;
- отсутствие в будущем требований к ООО «Батутная жизнь» о компенсации морального, материального вреда или вреда, причинённого жизни или здоровью посетителя, за исключением случаев, предусмотренных законодательством Республики Беларусь.

2. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

2.1. ООО «Батутная жизнь» оказывает на территории батутной арены услуги физическим и юридическим лицам по организации досуга (отдыха и развлечений) с использованием развлекательного оборудования

ООО «Батутная жизнь».

2.2. Оплата за посещение батутной арены (входной билет) должна производиться каждым посетителем или одним посетителем за несколько человек на рецепции батутной арены, на сайте heropark.by либо в ином порядке, определённом Публичным договором возмездного оказания услуг (далее — Договор). Не разрешается делить время сеанса между несколькими посетителями батутной арены.

2.3. Положения настоящих Правил определяются ООО «Батутная жизнь» самостоятельно и могут быть изменены им в одностороннем порядке. Настоящие Правила являются неотъемлемой частью Договора. Все изменения доводятся до сведения посетителей в том же порядке, который предусмотрен для Договора.

2.4. Услуги, оказываемые ООО «Батутная жизнь» на территории батутной арены, предоставляются по ценам, указанным в Прейскуранте ООО «Батутная жизнь».

2.5. Посетитель обязан по просьбе сотрудника ООО «Батутная жизнь» предоставить документ, удостоверяющий личность (паспорт, водительское удостоверение или иной документ), содержащий сведения о возрасте посетителя.

2.6. Лица, не достигшие 18-летнего возраста, допускаются к посещению батутной арены при наличии согласия одного из их законных представителей (родителя, усыновителя, опекуна, попечителя), оформленного по форме Приложения № 2 к Договору — на бумажном бланке либо в электронном виде (п. 3.3 настоящих Правил), — либо при наличии росписи законного представителя в Журнале ознакомления, находящемся на рецепции батутной арены (далее — Журнал).

Лица в возрасте от 14 до 18 лет допускаются к посещению батутной арены без сопровождения при наличии действующего согласия законного представителя по форме Приложения № 2 и самостоятельно подтверждают ознакомление с настоящими Правилами в порядке п. 3.3.

2.6.1. Законный представитель вправе уполномочить совершеннолетнее лицо сопровождать несовершеннолетнего на территории батутной арены, указав его в согласии по форме Приложения № 2. Сопровождающее лицо обязано осуществлять присмотр за несовершеннолетним в течение всего времени его нахождения на территории батутной арены.

2.7. ООО «Батутная жизнь» гарантирует безопасность предоставляемых услуг только при условии неукоснительного и безусловного соблюдения посетителем настоящих Правил, а также указаний и требований инструктора батутной арены.

2.8. Посетитель, допустивший порчу (повреждение, уничтожение) имущества ООО «Батутная жизнь», обязан возместить ущерб и все издержки, связанные с устранением такого ущерба, в соответствии с законодательством Республики Беларусь и Договором.

2.9. **Хранение личных вещей.** Порядок пользования ячейками хранения различается на аренах:

2.9.1. **Арены в г. Минске (ул. Сурганова, д. 26 и пр-т Дзержинского, д. 91)** оборудованы ячейками с электронными замками. Посетитель самостоятельно выбирает свободную ячейку, устанавливает собственный код из 4–6 цифр и закрывает ячейку. Открытие ячейки производится тем же кодом.

Ответственность за сохранность установленного кода несёт посетитель. Если посетитель забыл код или не может открыть ячейку, он обращается к администратору батутной арены за помощью.

Запрещается вскрывать, выламывать и любым иным способом повреждать замки и ячейки хранения. В случае повреждения посетитель возмещает стоимость замка и работ по его замене.

2.9.2. Арена в г. Витебске (пр-т Строителей, д. 15В) оборудована ячейками с ключами. Ключ выдаётся посетителю под возвратный денежный залог; залог возвращается полностью при сдаче ключа администратору. Посетитель обязан по окончании посещения батутной арены сдать ключ администратору. При утере или повреждении ключа посетитель возмещает стоимость ключа и его замены — 10,00 BYN. Документы, удостоверяющие личность, в залог не принимаются.

2.10. Неознакомление с настоящими Правилами поведения и техники безопасности не освобождает посетителей от ответственности в результате их нарушения.

3. ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ БАТУТНОЙ АРЕНЫ

3.1. Перед началом проведения досуга посетители обязаны внимательно ознакомиться и неукоснительно соблюдать настоящие Правила.

3.2. Перед началом проведения досуга у всех посетителей должна иметься оплата, взимаемая ООО «Батутная жизнь» за посещение батутной арены, а также за иные дополнительные услуги (прокат снаряжения, услуги инструктора и т. д.), либо же посетитель обязан предъявить администратору батутной арены абонемент на право её посещения.

3.3. При каждом посещении батутной арены посетитель подтверждает ознакомление и обязанность неукоснительно соблюдать настоящие Правила одним из следующих равнозначных способов: — собственноручным проставлением росписи в Журнале — при оформлении услуг на рецепции батутной арены; — заполнением электронной формы на планшете (киоске) батутной арены: проставлением отметки об ознакомлении, графической подписью на экране и подтверждением номера мобильного телефона одноразовым кодом из СМС-сообщения. Такое подтверждение признаётся аналогом собственноручной росписи в Журнале (статья 161 Гражданского кодекса Республики Беларусь, пункт 3.7 Договора); — проставлением отметки в поле «Я ознакомлен(а) с условиями Публичного договора и Правилами поведения и техники безопасности и принимаю их» — при оформлении записи на сайте heropark.by, в личном кабинете либо в мобильном приложении (при его наличии).

Подтверждение ознакомления не отменяет обязанности посетителя пройти инструктаж инструктора непосредственно перед началом занятия.

3.3.1. При посещении батутной арены несовершеннолетним, не достигшим 18 лет, подтверждение по п. 3.3 даёт сопровождающее его лицо, имеющее на это право согласно п. 2.6 и 2.6.1 настоящих Правил, либо само несовершеннолетнее лицо в возрасте от 14 до 17 лет включительно — при наличии действующего согласия законного представителя по форме Приложения № 2 к Договору. За несовершеннолетнего, не достигшего 14 лет, подтверждение по п. 3.3 даёт только сопровождающее его лицо.

3.4. Батутную арену могут посещать лица, не имеющие медицинских противопоказаний и (или) ухудшений состояния здоровья для проведения досуга на батутах и ином развлекательном оборудовании батутной арены.

3.5. Дети могут быть допущены к проведению досуга и (или) упражнениям на батутах или на ином развлекательном оборудовании батутной арены следующим образом:

- **возрастом до 3 лет включительно** — посещение батутной арены для ребёнка бесплатное. Допуск возможен только при обязательном сопровождении законного представителя либо уполномоченного

им лица, определённого п. 2.6 и 2.6.1 настоящих Правил, которое находится вместе с ребёнком в течение всего времени посещения и **оплачивает входной билет за себя**;

- **возрастом от 4 до 7 лет включительно** — оплачивается входной билет на ребёнка. Ребёнок может пользоваться развлекательным оборудованием самостоятельно, при этом законный представитель либо уполномоченное им сопровождающее лицо **обязано находиться на территории батутной арены в течение всего времени посещения**. При этом:

— если сопровождающее лицо сопровождает ребёнка по территории арены для контроля, не пользуясь развлекательным оборудованием, — входной билет за себя оно **не оплачивает**; — если сопровождающее лицо само пользуется развлекательным оборудованием (прыгает вместе с ребёнком) — оно **оплачивает входной билет за себя**;

- **возрастом от 8 до 15 лет включительно** — возможно самостоятельное посещение батутной арены при условии наличия согласия законного представителя, оформленного по форме Приложения № 2 к Договору (на бумажном бланке либо в электронном виде);
- **возрастом от 14 до 17 лет включительно** — посещение батутной арены без сопровождения при наличии действующего согласия законного представителя (п. 2.6 настоящих Правил).

3.6. Категорически запрещается посещение батутной арены лицами, находящимися в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, под воздействием иных сильнодействующих или лекарственных препаратов, употребление которых ограничивает или снижает внимание, зрение, реакцию, а также способность контролировать свои действия и осознавать их последствия для себя, иных посетителей батутной арены и обслуживающего персонала, а также имеющими медицинские противопоказания, указанные в разделе 1 настоящих Правил.

3.7. ООО «Батутная жизнь» в лице администрации батутной арены или инструктора вправе отказать любому лицу в получении услуг на территории батутной арены либо остановить оказание услуг, удалив с территории батутной арены такое лицо, в случае, если имеются любые основания предполагать, что указанное лицо находится в любом из состояний, указанных в п. 3.6 настоящих Правил.

3.8. В случаях, указанных в п. 3.7 настоящих Правил, денежные средства посетителям батутной арены не возвращаются по основаниям, определённым в Договоре.

3.9. На территории батутной арены **ЗАПРЕЩЕНО** распитие спиртных напитков, употребление наркотических и иных сильнодействующих либо запрещённых веществ, курение — в том числе электронных сигарет, одноразовых электронных испарителей и систем нагревания табака.

3.10. Все посетители батутной арены обязаны соблюдать чистоту и порядок, правила пожарной безопасности, бережно относиться к оборудованию, снаряжению и иному имуществу ООО «Батутная жизнь», не оставлять мусор и посторонние предметы на территории батутной арены, не допускать действий (бездействий), создающих угрозу жизни или здоровью другим посетителям батутной арены или обслуживающему персоналу, а также приводящих к порче (повреждению, уничтожению) имущества ООО «Батутная жизнь».

3.11. На территории батутной арены принято уважать интересы других посетителей батутной арены и труд обслуживающего персонала, общаться вежливо, не допускать нецензурных выражений и поступков, которые могли бы каким-либо образом оскорбить других посетителей и (или) сотрудников батутной арены.

3.12. ЗАПРЕЩАЕТСЯ проходить на батутную арену или в зону общей физической подготовки (далее — зона ОФП) в обуви или босиком. На батутной арене или в зоне ОФП разрешено находиться только в носках или акробатических чешках.

3.13. При посещении батутной арены переодеться в спортивную одежду, которая не стесняет движения и на которой не должно быть молний, пуговиц, застёжек и других жёстких и мешающих элементов, широких карманов и выступающих деталей.

3.14. Перед занятием (проведением досуга) необходимо снять с себя очки, часы, цепочки, крестики, кольца, браслеты, серёжки, прочую бижутерию, украшения и аксессуары, а также полностью освободить карманы в одежде.

3.15. Категорически запрещается оставлять посторонние предметы (вещи) на поверхностях матов, батуты, иного развлекательного оборудования батутной арены.

3.16. Посетители обязаны придерживаться общепринятых норм гигиены, а также соблюдать санитарно-эпидемиологические требования (рекомендации) в период действия ограничительных мероприятий, установленных государственными органами.

3.17. Забытые вещи хранятся на территории батутной арены в течение 30 (тридцати) дней и могут быть возвращены их владельцу при предъявлении им доказательств о праве владения забытой вещью. ООО «Батутная жизнь» не несёт ответственности за сохранность личного имущества посетителей батутной арены.

3.18. Сотрудники батутной арены вправе отказать в посещении батутной арены любому лицу и без объяснения причин такого отказа.

3.19. В случае несоблюдения посетителем настоящих Правил сотрудники батутной арены вправе удалить его с территории батутной арены без возмещения стоимости оплаченных услуг.

3.20. Все посетители, находящиеся на территории батутной арены, обязаны неукоснительно подчиняться требованиям и указаниям инструктора, касающимся поведения на территории батутной арены, использования развлекательного оборудования и (или) снаряжения.

3.21. Все посетители батутной арены, оплатившие входной билет, обязаны надеть на руку браслет либо разместить на видном месте наклейку (стикер), выданные администратором, — они являются пропуском в батутную арену. Посетитель самостоятельно контролирует время выхода из батутной арены; по требованию инструктора или администратора батутной арены посетитель обязан предъявить браслет или наклейку (стикер). **Передача браслета, наклейки (стикера) другим лицам запрещена.**

3.22. Фото- и видеосъёмка на территории батутной арены осуществляются в соответствии с положениями, определёнными в Договоре.

4. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

4.1. ООО «Батутная жизнь» предоставляет батутную арену и развлекательное оборудование батутной арены для организации досуга (отдыха и развлечений) и **не несёт ответственность за неправильные или ошибочные действия посетителей.**

4.2. Инструктор несёт ответственность только в рамках своих действий, а именно: за проведение инструктажа, за целостность оборудования и осуществление страховки надлежащим образом — страховка

выполняется, когда инструктор видит готовность посетителя к выполнению элемента. Во всём остальном (состояние здоровья, адекватность поведения и действий (бездействия), выполнение указаний инструктора и т. п.) ответственность лежит на посетителе, а для лиц, не достигших 18-летнего возраста, — на законных представителях и уполномоченных ими сопровождающих лицах, указанных в п. 2.6 и 2.6.1 настоящих Правил.

4.3. При каждом посещении батутной арены посетитель подтверждает ознакомление и обязанность неукоснительно соблюдать настоящие Правила в порядке, установленном п. 3.3 настоящих Правил, что также является подтверждением принятия на себя всей полноты ответственности за любые свои действия (бездействие), совершённые на территории батутной арены. Данный пункт действует с учётом положений п. 3.3.1 настоящих Правил.

4.3.1. Ознакомившись с настоящими Правилами один раз, посетитель подтверждает, что знает и помнит их положения при последующих посещениях батутной арены. Если посетитель не помнит положений Правил, он вправе в любой момент обратиться к администратору батутной арены для повторного ознакомления; текст Правил также постоянно размещён на сайте heropark.by и на рецепции каждой арены.

4.4. Подниматься на развлекательное оборудование батутной арены можно только с разрешения инструктора, а также необходимо точно и своевременно выполнять указания инструктора. Перед посещением батутной арены посетитель обязан самостоятельно либо с помощью инструктора выполнить разминку, а после — заминку.

4.5. Прыжки на батуте — сложнокоординационный вид прыжков, требующий определённой физической подготовки и состояния здоровья посетителя.

4.6. Запрещается прыгать на батутах беременным женщинам, а также лицам в любом из состояний, указанных в п. 3.6 настоящих Правил, и лицам, имеющим медицинские противопоказания, указанные в разделе 1 настоящих Правил.

4.7. Запрещается прыгать на батутах или пользоваться иным развлекательным оборудованием батутной арены с жевательной резинкой во рту, а также находиться в батутной зоне или зоне ОФП с едой и напитками.

4.8. Запрещено одновременное нахождение на одном батуте более одного человека, а также сидеть, лежать, стоять на пружинах, держащих сетку батута, приземляться, ходить и стоять на обкладке батутов.

4.9. Запрещено выполнение упражнений на краю батута, перепрыгивание с батута на батут, спрыгивание с батута на жёсткий пол. При прыжках следует держаться центра батута. Прыжки на вертикальные поверхности разрешаются только посетителям с хорошей акробатической подготовкой.

4.10. Посетитель осознаёт всю ответственность и принимает на себя все возможные риски и последствия, связанные с прыжками на батутах или с использованием иного развлекательного оборудования батутной арены.

4.11. Посетители должны уважительно относиться к прыгающим рядом другим посетителям батутной арены, не должны выполнять сложные трюки в непосредственной близости с ними.

4.12. Если Вы устали или закончили прыгать, покиньте зону прыжков, не сидите на полотне батута. Для отдыха посетителей существует специальная зона.

- 4.13. Прыжки на стену (wall run) производятся одновременно не более чем одним посетителем. Прыгая со стены (балкона), убедитесь в отсутствии других посетителей на батуте под вами.
- 4.14. Самостоятельно соизмеряйте свой уровень подготовки с выполняемыми упражнениями. Для начала необходимо освоить низкие, контролируемые прыжки. Освоение базовых прыжков — основное требование техники безопасности. Сложные акробатические элементы необходимо выполнять строго под присмотром инструктора.
- 4.15. Ограничение посетителей по весу: секция батутная 2,7 × 2,7 м — 80 кг; секция батутная 3 × 5 м — 100 кг; секция батутная спортивная — 120 кг.
- 4.16. **ООО «Батутная жизнь» не несёт ответственности за оставленных без присмотра несовершеннолетних лиц, сопровождение которых обязательно в соответствии с п. 3.5 настоящих Правил.**
- 4.17. **Лица, указанные в п. 2.6 и 2.6.1 настоящих Правил, несут полную ответственность за безопасность несовершеннолетних лиц, находящихся на территории батутной арены.**
- 4.18. Посетителям запрещено проводить инструктаж и давать какие-либо рекомендации на предмет проведения досуга другим посетителям батутной арены.
- 4.19. Запрещается прыгать на страховочные сетки, опираться, виснуть и ходить вдоль них.
- 4.20. Запрещается прыгать на батуте на одной ноге, бегать по батутам, играть в догонялки и другие травмоопасные игры на батутах, сталкивать других посетителей с препятствий. Положения настоящего пункта распространяются при пользовании посетителем иным развлекательным оборудованием батутной арены.
- 4.21. Запрещено закапываться и закапывать других посетителей с головой в бассейне с шариками.
- 4.22. При прыжках в поролоновую яму убедитесь, что там нет других людей. В поролоновую яму нельзя прыгать, пока предыдущий посетитель не покинет яму. Прыгая в поролоновую яму, следует убедиться, что никто из прыгающих не прыгает туда. Запрещается толкать и (или) бросать других посетителей в яму.
- 4.23. Не разрешается закапываться в поролоновую яму с головой, так как вы не видны другим людям и на вас могут приземлиться.
- 4.24. Запрещено приземляться в яму головой вниз, солдатиком. Разрешается приземление в яму только на ягодицы или спину. Нельзя прыгать в яму с расслабленными мышцами. При прыжках в яму необходимо сгруппироваться. При приземлении в яму не подставляйте руки. После приземления покиньте яму как можно быстрее.
- 4.25. Запрещается выбрасывать поролон из ямы.
- 4.26. Разрешается спускаться с горки сидя или лёжа, ногами вперёд. Запрещается спускаться с горки головой вниз, а также взбираться по горке наверх.
- 4.27. Разрешено стоять на балансборде в носках, кроме капроновых и других скользящих чулочно-носочных изделий. Запрещено пользоваться балансбордом в бахилах, босиком, в обуви. При пользовании балансбордом рекомендуется держаться за поручень.
- 4.28. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ запрыгивать на батуты с подиумов, бортиков и любых возвышений.** На батут заходите шагом с обкладочного мата.

4.29. **ЗАПРЕЩАЕТСЯ прыгать в поролоновую яму с верхней части скалодрома.** Спуск со скалодрома — только по стене вниз с контролируемым отпусканием на небольшой высоте либо способом, указанным инструктором.

4.30. С батута в поролоновую яму прыгайте с приземлением на ягодицы, сгруппировавшись (см. также п. 4.24). Приземление головой вниз, «солдатином» или на прямые ноги запрещено.

5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

5.1. Во время занятия инструктор работает с посетителем-учеником или с группой посетителей-учеников и создаёт максимально безопасные и комфортные условия для освоения ими новых элементов и приёмов. Инструктор даёт подсказки для данных лиц упражнения и задания, чтобы снизить возможный риск травматизма.

5.2. Перед тренировкой посетитель-ученик обязан самостоятельно либо с помощью инструктора выполнить разминку, а после тренировки — заминку.

5.3. Посетитель-ученик должен предупредить инструктора о противопоказаниях, определённых в настоящих Правилах, соблюдать обязанности и требования, относящиеся к посетителям батутной арены.

5.4. Посетитель-ученик обязан строго следовать замечаниям и рекомендациям инструктора и не допускать самовольных действий без ведома (разрешения) инструктора.

5.5. Инструктор ориентируется на состояние здоровья посетителя-ученика и принимает во внимание все его жалобы относительно его состояния (головокружение, усталость, страх, тошнота и др.).

5.6. Инструктор в отдельных случаях может корректировать время тренировки (в большую или меньшую сторону).