

## **Безопасность на батуте**

Техника безопасности на батуте представляет собой целый свод правил и рекомендаций. Каждый, кто решает заниматься на батуте, должен знать их «на зубок», чтобы обезопасить себя и своих детей.

Хотя современный батут и максимально продуман в плане безопасности, но неприятные случаи на нем все же случаются. Недостаточная осведомленность о правилах эксплуатации конструкции или банальная беспечность могут сыграть с прыгунами злую шутку, отозвавшись травмами и ушибами. Безопасность на батутах - очень важный аспект занятий, особенно если дело касается детей. Но и взрослые также должны соблюдать определенные правила поведения на тренажерах, чтобы не подвергать свое здоровье лишней опасности.

Самыми уязвимыми частями тела при занятиях на батуте являются: шея, лицо, руки и ноги. Если неправильно прыгать на снаряде, можно получить растяжение связок, мышц, переломы и трещины. Иногда, при падении на острые выступы, возможны ссадины и ушибы. Выбирая в качестве развлечения или спортивного занятия прыжки на этих снарядах, следует обязательно знать правила безопасности на батутах.

### **С чего начать**

Если вы купили батут для домашнего использования, необходимо сразу же перейти к ознакомлению с комплектацией. В первую очередь следует проверить надежность крепежных элементов, проверить прыжковое полотно на прочность. Нужно внимательно изучить инструкцию к снаряду, обращая пристальное внимание на сноски «Важно!» и другие, выделенные по-особенному, части текста. Не стоит приобретать батут, ориентируясь исключительно на его дешевизну, ведь недобросовестный производитель, изготавливающий некачественный снаряд по «бросовой» цене - сегодня не редкость. Батуты известных марок с «именем» представляют собой более надежные конструкции, чем хлипкие конструкции неизвестного происхождения. Да и цена брендовых снарядов вполне адекватна.

Пред тем, как установить батут на улице, следует обязательно освободить место предполагаемой локации снаряда от лишних предметов (острых камней, веток). Не стоит устанавливать батут около столбов, деревьев, в непосредственной близости к домам. Если есть такая возможность, тогда лучше всего расположить батут в яме. Возле него можно уложить мягкий дерн или посеять траву, чтобы максимально предупредить травмы во время падения.

### **Техника безопасности на батутах для детей**

Надувные батуты - одно из любимых развлечений малышей. Но эти аттракционы могут стать также и причиной неприятной ситуации, если не позаботиться о безопасности детей:

- Нельзя совершать на надувном батуте сложные прыжки, сальто и даже кувырки через голову. Мягкая основа снаряда совершенно не поддерживает шейные позвонки, что может стать причиной серьезных травм при выполнении трюков.
- Нельзя жевать жвачку или распивать напитки, находясь на снаряде.
- Кататься с надувной горки можно только, сидя на ягодицах, лежа на спине ногами вперед. Съезжать головой вперед на животе запрещается.
- Не допускается занос на батут колющих и режущих предметов, а также камней и веток.
- Перед заходом на надувной аттракцион, дети должны снять очки, обувь, массивные украшения, опустошить карманы от ключей, ручек, карандашей и прочего «добра».
- Кататься надувной горки дети должны по очереди, не допускать возникновения «паровозика».
- Нельзя свисать с бортов снаряда.
- Если на улице поднялся сильный ветер, идет дождь или град - эксплуатировать батут запрещается.
- Занятия и игры на батуте должны происходить только под надзором взрослых
- Не допустимо брать с собой на батут животных.
- Дети не должны толкаться или цепляться друг за друга во время пребывания на аттракционе.

Когда надувной аттракцион спускают, дети должны отойти на безопасное расстояние. Все призывы со стороны обслуживающего персонала аттракциона «попрыгать» на батуте, чтобы он быстрее спустился, являются крайне опасным занятием и должны пресекаться.

### **Правила поведения на батуте для взрослых:**

- Не распивать на тренажере спиртные напитки, и не курить;
- Не стоять вблизи конструкции с горячими предметами или кипятком;
- Не прыгать на батуте в голом виде, даже если он стоит на пляже;
- Не использовать снаряд ночью.

На что стоит обратить внимание родителям, при посещении общественных надувных аттракционов, чтобы предотвратить несчастные случаи:

- Сотрудники развлекательного центра игнорируют правила безопасности на батутах;
- Батут стал спускаться. Это может произойти из-за прокола, пореза или отсоединения вентилятора;

- Крепежные элементы демонтировались;
- Конструкция стала неустойчивой.

Если вы заметили какой-либо тревожный признак, следует обратиться к охране или владельцу аттракциона. Подобная бдительность никогда не будет лишней и поможет предотвратить нежеланные последствия.

### **Правила безопасности на батуте с сеткой**

Такие конструкции устанавливаются во дворах или парках и пользуются большой популярностью не только у маленьких спортсменов, но и у взрослых любителей прыжков. В фитнес клубах батут часто задействуют в специальных программах для похудения. Если вы пришли в зал и хотите заняться упражнениями на батуте, с вами обязательно проведут предварительный инструктаж по технике безопасности.

#### **Главные правила:**

- На одном снаряде не может заниматься больше одного человека! Это правило касается конструкций с сеткой, ведь если на надувном батуте с большой площадью могут пребывать сразу несколько посетителей, то на батуте с сеткой этого допускать категорически нельзя.
- Не профессионал - не делай сальто и кульбитов! Как бы не хотелось покрасоваться, - стоит реально оценивать свои возможности.
- Нельзя заносить дополнительные предметы на батут (стулья, пуфики). Если вы занимаетесь в зале, и по программе предполагается использование мяча скакалки или гантелей, тогда их применение допускается после согласования с инструктором.
- Под батутом не должно быть сторонних предметов: камней, выступов, веток. Также следует проверить, нет ли под снарядом ребенка. Они часто залезают под тренажер, провоцируя опасные ситуации.
- Прыжки на батуте - увлекательное занятие, но все же стоит контролировать себя. Лучше прыгать, находясь в центре снаряда.
- Одевайте для прыжков на снаряде особую обувь или прыгайте без нее, в носках.

Инструкторы не советуют во время занятий на батутах расслаблять спину и ноги. Нельзя также резко спрыгивать с тренажера. Если вы обходите батут по периметру - не ступайте по пружинам. Если упали на спину - не кладите руки назад, а голову прижмите груди, обхватив ее руками. Нельзя выполнять упражнения на краю снаряда - только в центре.

#### **Кому запрещено заниматься на батуте:**

- Беременным женщинам на любых сроках;
- Людям с хроническими заболеваниями и болезнями опорно-двигательного

- аппарата с острым болевым синдромом;
- Детям без присмотра родителей или других взрослых людей;
  - Детям с простудными заболеваниями, которые сопровождаются лихорадкой;
  - Людям, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении.

Если вы собрались стать на батут, сначала сделайте разминку и подготовьте мышцы, разомните суставы и связки ног. Также необходимо провести растяжку. После окончания занятий необходима заминка. Если вы хотите прыгнуть в «яму» из батута - удостоверьтесь, что там никого нет. На острые углы снаряда можно наложить специальные защитные подушки или маты. Когда вы выполняете прыжки или трюки на тренажере, все другие посетители должны стоять на безопасном расстоянии.

### **Наиболее распространенные травмоопасные случаи на батуте:**

- Если на снаряд залезло несколько человек. В этом случае вероятность получить травму у ребенка возрастает в 15 раз, чем у взрослого.
- Неправильная установка защитной сетки может стать причиной падения и травм.
- Травма, полученная в результате столкновения с рамой батута или пружинами. Чтобы этого избежать, используют специальные маты и прокладки. Однако они довольно быстро изнашиваются.
- При выполнении кувырка на батуте есть шанс повредить шейные позвонки или вывихнуть ключицу.

Никогда не следует использовать батут, не установив его по всем правилам. Прыгая на тренажере, рассчитывайте свои силы и не делайте сложные прыжки, не имея особой подготовки. Амплитуда отдачи прыжкового полотна настолько сильна, что можно выпасть за пределы конструкции. В этом случае должна помочь защитная сетка, но все же не стоит рисковать. Если вы видите, что на батут ступает новичок - помогите ему залезть и слезть впоследствии.

Дети любят устраивать на батутах игры с толканием и «кучей малой». Но такие забавы однозначно не для этих тренажеров. Подобные игрища могут иметь печальные последствия. Задача взрослых - предотвратить такие ситуации. Лучше всего, чтобы дети использовали батут по очереди.

Эти нехитрые правила поведения на батутах помогут избежать ненужных проблем. Батут -прекрасный снаряд, который при аккуратном и умелом использовании принесет только позитивный результат. Однако, не зная базовых правил техники безопасности, не стоит даже начинать использование этого тренажера. Обезопасьте себя и своего ребенка от травм и неприятностей - читайте, изучайте свод правил и будьте здоровы!