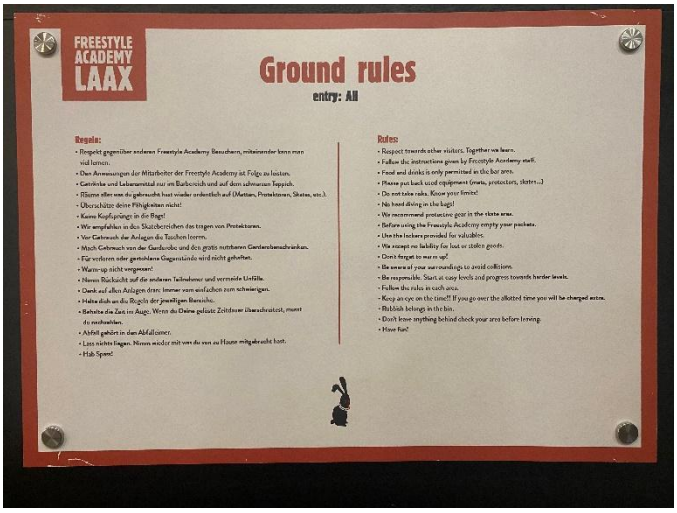
Beschilderung Freestyle Academy



Ground Rules:

- Respekt gegenüber anderen Freestyle Academy Besuchern, miteinander kann man viel lernen.
- Den Anweisungen der Mitarbeiter der Freestyle Academy ist Folge zu leisten.
- Getränke und Lebensmittel nur im Barbereich und auf dem schwarzen Teppich.
- Räume alles was du benutzt hast, wieder ordentlich auf (Matten, Skates, Protektoren, etc.).
- Überschätze deine Fähigkeiten nicht!
- Keine Kopfsprünge in die Bags.
- Wir empfehlen in den Skatebereichen das Tragen von Protektoren.
- Vor Gebrauch der Anlagen die Taschen leeren.
- Mach Gebrauch von der Garderobe und den kostenlos nutzbaren Garderobenschränken.
- Für verlorene oder gestohlene Gegenstände wird nicht gehaftet. Melde dich beim Freestyle Academy Team, wenn du was verloren hast.
- Warm-up nicht vergessen!
- Denk auf allen Anlagen daran: Immer vom Einfachen zum Schwierigen.
- Halte dich an die Regeln der jeweiligen Bereiche.
- Behalte die Zeit im Auge. Wenn du deine gelöste Zeitdauer überschreitest, musst du nachzahlen.
- Abfall gehört in den Abfalleimer!
- Lass nichts liegen. Nimm wieder mit was du von zu Hause mitgebracht hast.
- Hab Spass!

Parkour Rules:

- Bag Nutzung nur bei 100% freier Landung!
- Nimm dir einen Buddy der dir Rücken und Landung freihält.
- Nutze die Anlage entsprechend deinen Fähigkeiten.

Empfehlungen:

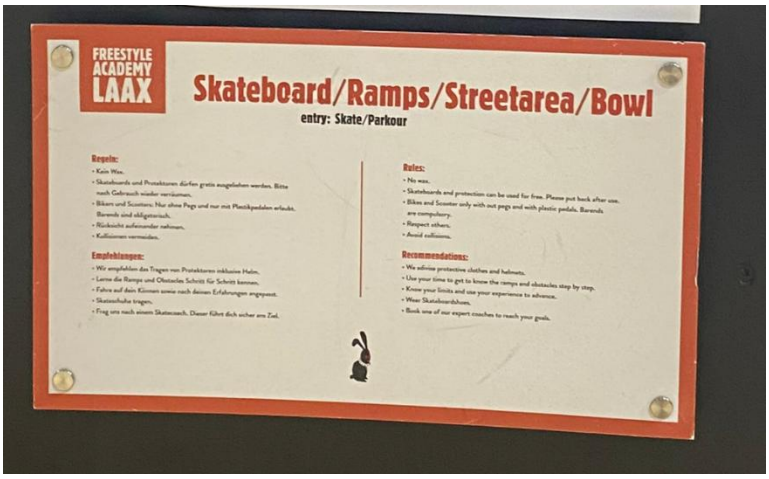
- Aufwärmen, Mobilisieren und Fokussieren sind wichtige Bestandteile der körperlichen und mentalen Vorbereitung.
- Mach erstmal eine Besichtigung.
- Trage Sportschuhe mit flacher Sohle, sowie bequeme Kleidung.
- Trainiere gemeinsam und vermeide Konkurrenzdenken (Gemeinsam sind wir stark)
- Fördere deine Kreativität.
- Gehe sorgfältig mit deinem Körper und deiner Umgebung um.
- Lass dich nicht von Drittpersonen zu waghalsigen Sprüngen ermutigen. Schätze deine Stärken und Schwächen realistisch ein und stehe zu ihnen.

Trampolin/ Airtrack / Airbag Rules:

- Anti Rutsch-Socken oder Turnfinken sind für alle obligatorisch.
- Jeweils nur 1 Person auf einem Trampolin.
- Bag sofort verlassen.
- Wenn Bag nicht aufgeblasen ist darf nicht gesprungen werden.
- Nichts im Mund (Kaugummi, etc.).
- Keine Getränke und Lebensmittel im gesamten Trampolin Bereich.
- Keine losen Gegenstände, ausser die Schiebematten, auf den Trampolinen.
- Nicht auf die Trampolinfedern oder deren Mattenabdeckungen stehen.
- Matten, Bälle und andere Hilfsmittel dürfen jederzeit mit Vorsicht verwendet werden. Müssen aber auch verräumt werden.

Empfehlungen:

- Haare zusammenbinden.
- Schmuck ablegen oder abkleben.
- Für Brillenträger empfehlen wir Kontaktlinsen oder ein Brillenband.
- Lerne die Trampoline kennen. Jedes Tuch wirkt anders.
- Nicht zwischen den Trampolinen stehen. Man sollte immer alle Trampoline im Blickfeld haben.
- Miete dir ein Trampolinboard oder Trampskis.
- Um dich selbst weiterzubringen, buche einen Coach-
- Aufwärmen und Fokussieren sind wichtige Bestandteile der körperlichen und mentalen Vorbereitung.
- Trainiere gemeinsam und vermeide Konkurrenzdenken.
- Gehe sorgfältig mit deinem Körper und deiner Umgebung um.
- Lass dich nicht von Drittpersonen zu waghalsigen Sprüngen ermutigen. Schätze deine Stärken und Schwächen realistisch ein.
- Überschätze deine Fähigkeiten nicht.

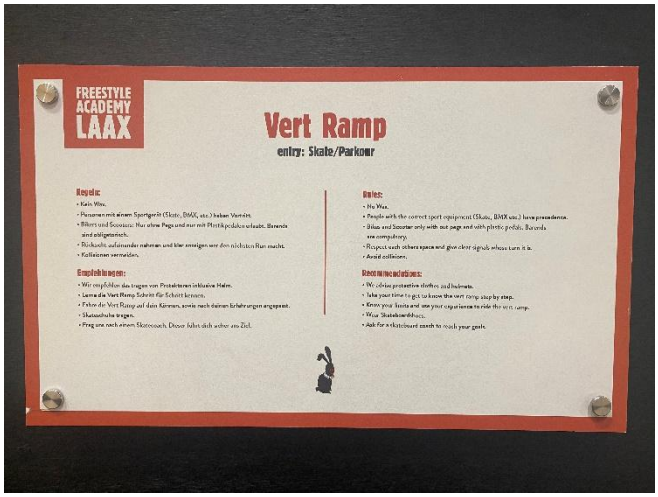


Skateboard Rules

- Kein Wax
- Bikes und Scooter: Nur ohne Pegs und nur mit Plastikpedalen erlaubt. Barends sind obligatorisch.
- Rücksicht aufeinander nehmen.
- Kollisionen vermeiden.

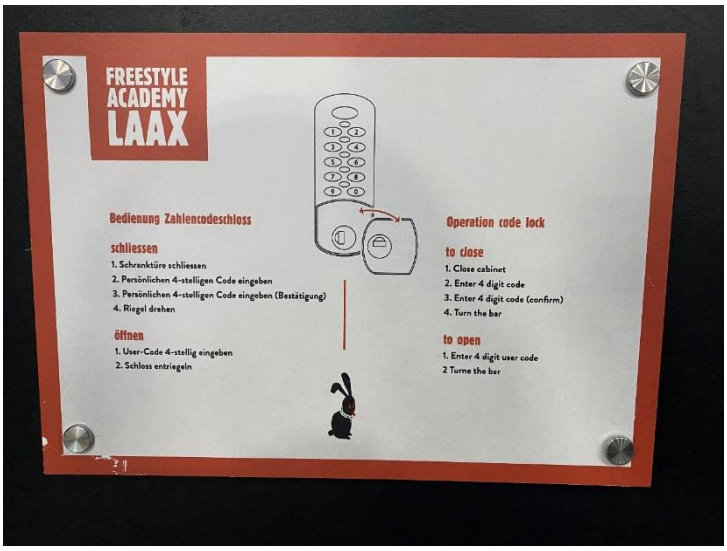
Empfehlungen:

- Wir empfehlen das Tragen von Protektoren inklusive Helm.
- Lerne die Rampen und Obstacles Schritt für Schritt lernen.
- Fahre auf dein können sowie deinen Erfahrungen angepasst.
- Skateschuhe tragen.
- Frag nach einem Skatecoach. Dieser führt dich sicher an dein Ziel.



Vert Ramp:

- Kein Wax
- Personenmit einem Sportgerät (Skat, BMX, etc.) haben Vortritt.
- Bikers und Scooters: Nur ohne Pegs und nur mit Plastikpedalen erlaubt. Barends sind obligatorisch.
- Rücksicht aufeinander nehmen und klar anzeigen wer den nächsten Run macht.
- Kollisionen vermeiden.

Empfehlungen

- Wir empfehlen das Tragen von Protektoren inklusive Helm.
- Lerne die Rampen und Obstacles Schritt für Schritt kennen.
- Fahre deinem Können, sowie deinen Erfahrungen angepasst.
- Skateschuhe tragen.
- Frag nach einem Skatecoach. Dieser führt dich sicher an dein Ziel.