

**INSTRUKCJA**  
**Bezpiecznego Użytkowania Parku Linowego**  
**Parku Miejskiego Łazienki Lubawskie**  
**Ośrodka Sportu i Rekreacji w Lubawie**

**I. Postanowienia ogólne:**

1. Każda osoba korzystająca z Parku Linowego ma obowiązek zapoznać się i stosować do „Regulaminu korzystania z Parku Linowego Parku Miejskiego Łazienki Lubawskie i niniejszej Instrukcji.
2. Z Parku Linowego mogą korzystać osoby pełnoletnie oraz niepełnoletnie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów prawnych.
3. Osoby niepełnoletnie, które nie ukończyły 13 roku życia mogą korzystać z Parku Linowego tylko pod nadzorem rodziców lub opiekunów prawnych. Osoby niepełnoletnie, które ukończyły 13 rok życia mogą korzystać z Parku Linowego samodzielnie, po złożeniu pisemnej zgody rodzica lub opiekuna prawnego u instruktora Parku.
4. Nauczyciele lub opiekunowie grup zorganizowanych, w skład których wchodzi osoby niepełnoletnie, muszą dla tych osób posiadać deklaracje zgody na korzystanie z Parku Linowego, podpisane przez rodziców lub opiekunów prawnych. Oświadczenia muszą być złożone z chwilą wstępu na teren Parku Linowego u instruktora.
5. Wchodząc na przeszkody należy mieć świadomość, iż jak przy każdej innej rekreacyjnie uprawianej dyscyplinie sportu, istnieje ryzyko doznania urazu. Osoba akceptująca treść regulaminu podejmuje to ryzyko.
6. Trasy przygotowane są dla osób mierzących nie mniej niż 160 cm wzrostu. Pozostałe osoby mogą mieć problemy z wpięciem się do asekuracji i z poruszaniem się po przeszkodach. Wyjątkiem jest trasa przygotowana specjalnie dla dzieci, na nich asekuracja została dostosowana dla osób o wzroście nie mniejszym niż 120 cm.
7. Korzystanie przez osoby o wzroście ponad 160 cm z trasy dziecięcej jest możliwe, ale należy wiedzieć o wynikających zagrożeniach. Ponieważ asekuracja na takiej trasie znajduje się na niższej niż zwykle wysokości, zapewnia zabezpieczenie przed upadkiem z wysokości, lecz osoby o wzroście ponad 160 cm w momencie odpadnięcia mogą uderzyć o elementy przeszkody.
8. Na trasach Parku dzieci w wieku do 6 lat muszą korzystać z Parku Linowego razem z instruktorem lub inną osobą dorosłą – ciągły dozór fizyczny, dzieci w wieku 6 - 8 lat muszą korzystać z Parku Linowego z ciągłym dozorem wzrokowym.
9. Osoby, które spożyły alkohol lub inne środki psychotropowe obowiązują całkowity zakaz korzystania z atrakcji w Parku Linowym.
10. Osoby cierpiące na choroby serca lub inne, które w przypadku wysiłku fizycznego mogą zagrażać ich zdrowiu lub życiu, nie powinny korzystać z Parku Linowego.

**II. Zasady bezpieczeństwa obowiązujące w Parku Linowym:**

1. Podstawowa zasada bezpiecznego przebywania na urządzeniach Parku Linowego polega na samodzielnym wspinaniu się do lin asekuracyjnych. Jeśli ktoś z jakichkolwiek powodów nie będzie w stanie wykonywać tej czynności nie powinien bez opieki wchodzić na urządzenia.
2. Osoby chcące korzystać z Parku Linowego muszą otrzymać od instruktora sprzęt zabezpieczający przed upadkiem z wysokości (uprząż z lonżami, karabinki, bloczek zjazdowy oraz kask).

3. Tylko instruktor zakłada sprzęt asekuracyjny.
4. Po założeniu sprzętu asekuracyjnego niedopuszczalne są jakiegokolwiek samodzielne zmiany przy jego mocowaniu i ustawieniach.
5. Biżuterię, okulary, klucze, telefony komórkowe oraz inne luźne przedmioty powinno się odpowiednio zabezpieczyć tak, aby nie stwarzały zagrożenia dla zdrowia lub życia właściciela oraz pozostałych osób przebywających na terenie Parku Linowego.
6. Osoby noszące długie włosy powinny schować je pod kaskiem aby nie wkręciły się w bloczki i inne elementy urządzeń Parku Linowego.
7. Karabinki lonży asekuracyjnej należy wpinać zamkami w dwie przeciwne strony.
8. Po każdym wpięciu karabinka należy sprawdzić, czy zamek został poprawnie zamknięty.
9. Przemieszczając się na kolejne przeszkody, należy przepiąć pojedynczo najpierw pierwszy, potem drugi karabinek do liny asekuracyjnej. Niedopuszczalną sytuacją jest wpięcie naraz obydwu karabinków!
10. Punkty wpięć oznaczone są kolorem czerwonym.
11. Jeśli na linie stalowej obok podstawowego czerwonego oznaczenia występuje też inny kolor oznacza to, że należy tam wpiąć bloczek oznaczony właśnie takim kolorem. Należy wtedy najpierw wpiąć bloczek w linę, kontrolując czy lonża nie jest skręcona. Dopiero potem kolejno przepiąć karabinki z lonży asekuracyjnej, tak aby na linie zjazdowej w pierwszej kolejności znajdował się bloczek zjazdowy. Kolejność jest oznaczona kolorami.
12. Podczas zjazdu na bloczku należy trzymać się tylko lonży bloczka. Chwytnie w czasie zjazdu stalowej liny grozi poważnym skaleczeniem!
13. Jedyną dopuszczalną pozycją zjazdu jest pozycja „siedząca”.
14. Podczas dojeżdżania do podestu należy unieść nogi i lekko je zgiąć w kolanach, tak aby zamortyzować ewentualne uderzenie o materac. W momencie zatrzymania należy chwycić ręką dodatkowej liny lub pętli, aby nie odjechać od podestu. Nie wolno łapać się liny za bloczkiem, aby powracający bloczek nie najechał nam na rękę. W ostatniej fazie zjazdu nie wyciągać przed siebie rąk.
15. Jeśli nie udało nam się zatrzymać na podeście i zjechaliśmy z powrotem należy poczekać, aż się zatrzymamy, a następnie chwytając liny nośnej dociągnąć do podestu, ustawiając się głową w kierunku jazdy.
16. Po przejechaniu na linie należy zachować następującą kolejność przepinania sprzętu asekuracyjnego: najpierw wypinamy jeden karabinek i wpinamy go do pętli oplecionej wokół drzewa, następnie wypinamy bloczek i wpinamy go do ucha u boku uprząży, jako ostatni wypinamy karabinek będący jeszcze na stalowej linie zjazdowej i wpinamy go do pętli asekuracyjnej.
17. Podczas przechodzenia przez Park Linowy wskazany jest spokój, nie można skakać po przeszkodach i huśtać się na atrakcjach do tego nieprzeznaczonych.
18. Na pojedynczej przeszkodzie może znajdować się tylko jedna osoba. Na podeście mogą znajdować się maksymalnie dwie osoby.
19. W przypadku utraty sił, rezygnacji lub innych przyczyn uniemożliwiających zakończenie trasy należy wezwać obsługę Parku Linowego. Zostaniemy wtedy sprawnie sprowadzeni na ziemię.

Jeśli na terenie Parku występują przeszkody pionowe, takie jak wejście po ścianie, pochylni, drabinie, siatce itp. należy:

- Asekuracja ze stalowych pętli:  
Stosować zasady przepinania ujęte wyżej oraz: Karabinki lonży przepinamy tak często aby nie znalazły się poniżej punktu mocowania do uprząży (wysokość pasa).

Lubawa, tel. 89 645-24-18.

## **Załączniki, wzory oświadczeń osób chcących skorzystać z atrakcji Parku Linowego**

### **Załącznik nr 1 – Oświadczenie osoby pełnoletniej:**

#### **OŚWIADCZENIE**

Oświadczam, że zostałem/łam pouczony/a o zasadach bezpieczeństwa obowiązujących na terenie Parku Linowego w Lubawie, zarówno na wysokości, jak i na ziemi, a także zapoznałem/łam się z regulaminem Parku Linowego i w pełni go akceptuję.

Na teren Parku Linowego wchodzę na własne ryzyko i odpowiedzialność.

Jestem świadomy/a, że podczas korzystania z atrakcji znajdujących się na terenie Parku Linowego istnieje ryzyko urazu, jak przy każdej uprawianej dyscyplinie sportu.

Oświadczam również, że nie znajduję się pod wpływem alkoholu lub innych środków psychotropowych.

.....  
Data i czytelny podpis

### **Załącznik nr 2 – Oświadczenie dla osób niepełnoletnich, które nie ukończyły 13 roku życia:**

Imię i nazwisko opiekuna.....

Adres i telefon.....

.....

#### **OŚWIADCZENIE**

Oświadczam, że jako rodzic lub opiekun prawny wyrażam zgodę na jednorazowe skorzystanie z atrakcji znajdujących się na terenie Parku Linowego w Lubawie przez:

.....  
(imię i nazwisko osoby niepełnoletniej)

Oświadczam, że dziecko zostało pouczone o zasadach bezpieczeństwa obowiązujących na terenie Parku Linowego, zapoznało się z regulaminem Parku Linowego i zobowiązuje się go przestrzegać. Akceptuję postanowienia regulaminu. Jestem świadomy/a, że podczas korzystania z atrakcji znajdujących się na terenie Parku Linowego istnieje ryzyko urazu, jak przy każdej uprawianej dyscyplinie sportu.

.....  
Data i czytelny podpis

**Załącznik nr 3 – Oświadczenie dla osób niepełnoletnich od ukończonego 13 do 18 roku życia:**

Imię i nazwisko opiekuna.....  
Adres i telefon.....  
.....

**OŚWIADCZENIE**

Oświadczam, że jako rodzic lub opiekun prawny zapoznałem/łam się z regulaminem Parku Linowego w Lubawie i w pełni go akceptuję. Wyrażam zgodę na jednorazowe skorzystanie z atrakcji znajdujących się na terenie rekreacyjnym przez:

.....  
(imię i nazwisko osoby niepełnoletniej)

Oświadczam, że jestem świadomy/a, że podczas korzystania z atrakcji znajdujących się na terenie Parku Linowego istnieje ryzyko urazu, jak przy każdej uprawianej dyscyplinie sportu.

.....  
Data i czytelny podpis

**OŚWIADCZENIE**

Oświadczam, że zostałem/łam pouczony/a o zasadach bezpieczeństwa obowiązujących na terenie Parku Linowego w Lubawie zarówno na wysokości, jak i na ziemi, a także zapoznałem/łam się z regulaminem Parku Linowego i w pełni go akceptuję. Jestem świadomy/a, że podczas korzystania z atrakcji znajdujących się na terenie Parku Linowego istnieje ryzyko urazu, jak przy każdej uprawianej dyscyplinie sportu.

Oświadczam również, że nie znajduję się pod wpływem alkoholu lub innych środków psychotropowych.

.....  
Data i czytelny podpis

**Załącznik nr 4 – Oświadczenie na pobranie sprzętu:**

Ja niżej podpisany legitymujący się.....o numerze.....  
wydanym przez.....,  
oświadczam że dnia..... pobrałem sprzęt potrzebny do skorzystania z Parku

Linowego na trasie dla dzieci/dla dorosłych/zjazdu tyrolskiego\*

.....  
Data i czytelny podpis

\*niepotrzebne skreślić

**Załącznik nr 5 – Formularz dla grup zorganizowanych:**  
Park Linowy w Parku miejskim Łazienki Lubawskie  
Formularz dla grup zorganizowanych

Data: ..... r.

Dane szkoły/przedszkola/instytucji/obozu sportowego:

Nazwa: .....

Adres: .....

Klasa/Grupa: .....

Oświadczam, że zostałem pouczony o zasadach bezpieczeństwa obowiązujących w Parku Linowym zarówno na ziemi jak i na wysokości, a także zapoznałem się z Regulaminem i Instrukcją Bezpiecznego Użytkowania Parku Linowego i w pełni je akceptuję. Jestem świadomy, że wchodząc na trasy Parku Linowego istnieje ryzyko urazu jak przy rekreacyjnym uprawianiu każdego sportu. Oświadczam również, że jako opiekun grupy wyrażam zgodę na skorzystanie z Parku Linowego przez (całość wypełnia opiekun grupy zorganizowanej):

Lp.	Imię i nazwisko uczestnika:	Trasa (1. dziecięca, 2 standard	Podpis opiekuna lub opiekunów grupy
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			