



## Wichtigste Hinweise für den Besuch im Skills Park

Vorsichtig herantasten - Aktivitäten dem Niveau und den eigenen Grenzen anpassen. Warm-up, kleine Sprünge zuerst, Muskulatur und Körper zuerst wecken

- Bereichstafeln und Hinweisschilder durchlesen - Es hat Hinweise bei und in jedem Bereich. Diese lesen und danach handeln.

### Wichtigste Einzelhinweise:

- > TRAMPOLIN: Nur EINE Person pro Sprungtuch/ Nicht auf Polsterabdeckungen aufhalten
- > Kein Rennen/Fangen
- > BIG AIR: Die grossen Rampen sind nur für geübte Fahrer!
- > LUFTKISSEN: Sofort verlassen/ Einzeln Springen
- > GYM: Nur ab 16 Jahren/ nur mit Trainingserfahrung / Nicht spielen!

Hier noch eine kleine Auflistung, was ihr mitbringen, könnt/solltet:

- Sportbekleidung
- Grätschüeli oder Antirutschsocken (wenn vorhanden)
- Trinkflasche und Snacks (Bsp.: Früchte und Cracker)
- Vorhängeschloss für die Schliessfächer (um Wertsachen abzuschliessen)
- Haargummi (lange Haare zusammenbinden)

Und für die **Begleitpersonen** sind folgende Punkte wichtig zu beachten:

- Beaufsichtigung ist Aufgabe der Begleitpersonen. Wenn möglich, eine zusätzliche Begleitperson mitnehmen.
- Konsequentes Einhalten der Regeln einfordern
- Ein Programm für den Aufenthalt zusammenstellen (Umziehen und Kleider verstauen, alle zusammen aufwärmen und langsam an die Anlagen herantasten, Ziele vereinbaren, Freizeit einberechnen, etc.)
- Abklärung im Voraus: gibt es Kinder mit körperlichen Beschwerden (Rücken, Hüften, Knie, etc.)? Für diese ein Alternativprogramm vorbereiten