

EGENERKLÆRINGSSKJEMA

For Aktivitetsparken og Downhill sykling

– LES SIKKERHETSREGLENE NØYE OG LEVER SIGNERT SKJEMA TIL PERSONALET



**Drammen
Aktivitetspark**

et kortreist kick i hverdagen!



SIKKERHETSREGLER

1. Du må ha gjennomgått sikkerhetsopplæring før du deltar på noen av aktivitetene i klatreparken:

- * Det er forbudt å bevege seg opp i løypene uten å gjennomgått sikkerhetsopplæring og utenfor åpningstid.
- * Vær sikker på at du har forstått det som går igjennom på sikkerhetsopplæringen. Spør om noe er uklart.

2. Du har overoppsyn for din egen og dine barns aktivitet og sikkerhet i klatreparken:

- * Personer under 18 år skal ha godkjenning av en foresatt for å delta på aktiviteter.
- * Barn under 14 år må være under direkte oppsyn av voksen. Barn under 12 må ha med en voksen i klatreløypene.

3. Sikringsutstyr:

- * Klatreselen har 3 spenner. 1 over hoftene og 1 i hver lårløkke. Selen skal til enhver tid sitte stramt. Hjelm skal alltid være på.
- * Dersom du tar av eller er usikker på om selen sitter riktig, ta umiddelbar kontakt med instruktør for kontroll av den.
- * Du er alltid sikret i klatreparken med continuous lifeline
- * Ved Downhill sykling er du forpliktet til å benytte godkjent helhjelm. Vi anbefaler fullt sikkerhetsutstyr.

4. Aktiviteter:

- * Les oppslaget ved hver aktivitet/hinder og sjekk at du er riktig sikret før du beveger deg ut i aktiviteten/hinderet.
- * Hinder og aktiviteter har høyde og alderskrav – les på oppslaget før du benytter aktiviteten.
- * Beveg deg rolig og kontrollert gjennom aktiviteter og hinder.
- * Det er kun tillatt med 1 person pr hinder (om ikke annet er beskrevet), vent til det er klart før du beveger deg ut på hinderet.
- * På plattformene mellom hvert hinder kan det oppholdes seg inntil 3 personer på de store plattformene og 1 person på de små. Vent til det er ledig plass på plattformen før du beveger deg ut i hinderet.
- * Vær helt sikker på at det ikke er andre på zip-linen før du kjører. Er du i tvil må du vente til det er klart.
- * Ikke ta på zip-linen når du er i bevegelse.
- * Ved eventuelle feil eller mangler ved anlegget skal personalet straks kontaktes.
- * Maksimal vekt for klatrere: 120 kg.
- * **Klatringen er til tider fysisk krevende.**
- * Du har ingen rett til erstatning fra Drammen Skisenter AS ved skader du påfører deg selv eller andre når sikkerhetsregler og overoppsyn ikke er fulgt. Du har selv overoppsyn og du er forpliktet til å tilpasse deg alle forhold til enhver tid og andre som oppholder seg i løyper og traséer.
- * **VED EVENTUELLE UHELL ELLER PERSONSKADE TA KONTAKT MED PERSONALET OMGÅENDE. TLF 45 50 05 45**

5. Adgang til aktivitetene er ikke tillatt for:

- * **Personer påvirket av alkohol eller andre rusmidler.**
- * **Personer under høydekravetsom gjelder for hver løype.**
- * **Gravide kvinner.**

6. Adgang til aktivitetene er ikke anbefalt for:

- * **Personer med rygg- eller nakkeplager.**
- * **Personer med sykdom som påvirker hjerte/lunger, eller har andre fysiske utfordringer.**

NAVN PÅ DELTAKER(E) (BLOKKBOKSTAVER)

MOBILNR.

E-POST

Jeg har lest og forstått sikkerhetsreglene som gjelder for Drammen Aktivitetscenter. Bruk av klatrepark og Downhill løyper kan medføre risiko og som i verste fall kan medføre skade eller død. Jeg er også innforstått med at jeg blir bortvist fra aktiviteten uten refusjon av billetten dersom jeg ikke følger sikkerhetsreglene fullt ut.

Jeg er foresatt for person under 18 år som er registrert på dette skjemaet og gir herved mitt barn tillatelse til aktivitetene i Drammen Aktivitetspark, og er klar over at dersom barnet bryter sikkerhetsreglene kan ikke Drammen Skisenter holdes ansvarlig for konsekvensene.

STED / DATO

UNDERSKRIFT

NAVN PÅ FORESATT (BLOKKBOKSTAVER)

SKJEMA GJELDER FOR INNEVÆRENDE SESONG OG VIL VÆRE GYLDIG FOR ALL AKTIVITET



- FØRSTEHJELP -



I henhold til retningslinjer for førstehjelp utgitt av Norsk Resuscitasjonsråd (NRR) bruker man følgende fremgangsmåte når man møter på en person som er tilsynelatende bevisstløs:

Rist forsiktig i personen og spør: «Hei er du våken?» (for å sjekke bevissthet)

Åpne frie luftveier og legg kinnet/øret ned mot pasienten samtidig som du sjekker om brystkassen hever og senker seg (for å sjekke om pasienten puster normalt)

Rop på hjelp, ta kontakt med personalet, ring 45 50 05 45 eventuelt ring til medisinsk nødtelefon 113 dersom du ikke oppnår kontakt med personal direkte eller på tlf 45 50 05 45

Start hjerte lungeredning hvis pasienten ikke puster og fortsett til medisinsk personell ankommer. Dersom du føler deg usikker på fremgangsmåten i livreddende førstehjelp vil en telefon til medisinsk nødtelefon 113 kunne hjelpe deg med å sette i gang. Personalet her er trent i å gi deg instruksjoner og vil kunne følge situasjonen til kyndig hjelp ankommer.

Livreddende førstehjelp har som hovedmål å optimalisere kroppens oksygentilførsel fram til den syke eller skadde kan få mer avansert behandling. Hovedpunktene i førstehjelp blir gjerne oppsummert i huskeregler som BLÅST.

B – Bevissthet

L – Luftveier

Å – Åndedrett

S – Sirkulasjon

T – Temperatur