

Инструкция по эксплуатации батут



Руководство пользователя

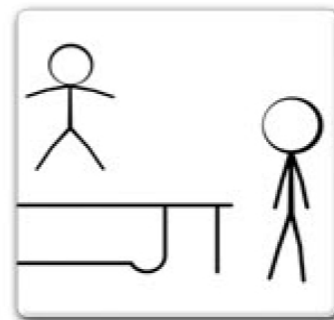
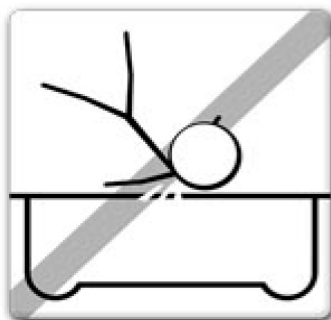


Инструкция по технике безопасности

Перед установкой и началом использования батута внимательно прочитайте данную инструкцию.

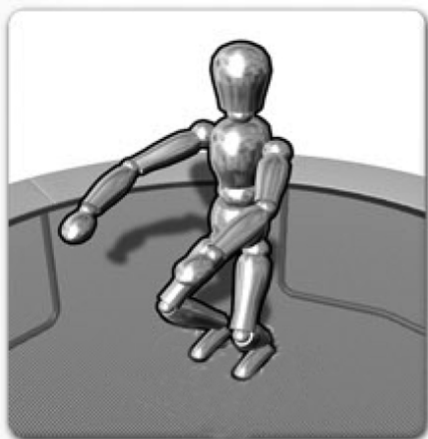
Как и в любом виде спорта или деятельности существует риск получения травмы. Чтобы обеспечить безопасный отдых себе в будущем, обязательно следуйте приведённым ниже советам и правилам техники безопасности.

- Обязательно обратитесь к врачу/терапевту перед началом использования батута.
- Всегда проверяйте батут перед использованием, особое внимание уделите соединениям с болтами, мату. Не используйте батут, если какая-либо деталь отсутствует или изношена.
- Обязательно убедитесь в безопасности конструкции перед использованием.
- Следите, чтобы батут использовался только одним человеком за раз.
- Обязательно убедитесь, что любой кто использует батут, при любом уровне подготовки, он занимается под присмотром.
- Сразу прекращайте тренировку, если почувствовали недомогание или вы почувствовали боль в суставах и мышцах. Головокружение является признаком усталости. Вам необходимо немедленно остановиться и лечь на землю, если почувствовали головокружение.
- При использовании данного батута одевайте соответствующую одежду, которая не будет стеснять Ваших движений. Предпочтительно одевать спортивную одежду и носки. *Никогда не занимайтесь на мате в обуви, это может его повредить.*
- Пожалуйста, имейте в виду, что данный батут имеет пружинную основу и позволит пользователю перейти к мощным и высоким прыжкам, но для начала вы должны быть уверены, что и на низких прыжках вам комфортно.
- Правильная сборка, уход и техническое обслуживание, советы по уходу и по безопасности использования, правильные техники прыжков на Вашем батуте включены в данную инструкцию и позволят продлить срок службы продукта. Все пользователи должны будут ознакомиться с содержанием инструкции.
- Защитный кожух у батута необходим чтобы предотвратить падение пользователя и не стоит на нем прыгать без необходимости.
- Батут должен быть установлен на траве или на специальных матах.



Использование батута

Первоначально, Вы должны привыкнуть к новому батуту и понять, как сильно пружинит он от каждого прыжка. Следует сфокусироваться на положении тела в этот момент и на технике прыжка, пока каждое движение не будет даваться Вам с лёгкостью.



- **Прежде чем Вы попробуете прыгать слишком высоко** Вы должны хорошо изучить технику остановки прыжков, чтобы в случае необходимости Вы могли предотвратить травмы и держать прыжки под контролем.
- **Тормозящий манёвр** позволит вам быстро вернуть контроль над прыжком и балансом. При приземлении на мат резко согните колени и вытяните руки вперёд как показано на рисунке слева, это позволит вам остановить прыжок.
- **Используйте данную технику, если почувствуете недомогание, усталость или потерю контроля над прыжками.**



Сальто: Не выполняйте сальто любого типа (вперёд или назад) на этом батуте. Если Вы допустите ошибку при выполнении сальто, Вы можете приземлиться на голову или шею и получить травму что может привести к параличу или смерти.



Посторонние объекты: Не используйте батут, если поблизости есть домашние животные, другие люди или любой посторонний предмет под батутом. Это может привести к увеличению вероятности повреждения мата. Не держите в руке и не кладите на батут никакие предметы во время использования. Не размещайте предметы под деревьями или низкими проводами, чтобы снизить риск получения травмы.



Плохое техническое обслуживание батута: Батут в плохом состоянии может привести к увеличению рисков получения травмы. Осматривайте батут, перед каждым применением на наличие искривления труб, разрыва мата, поломки. Убедитесь в устойчивости батута.

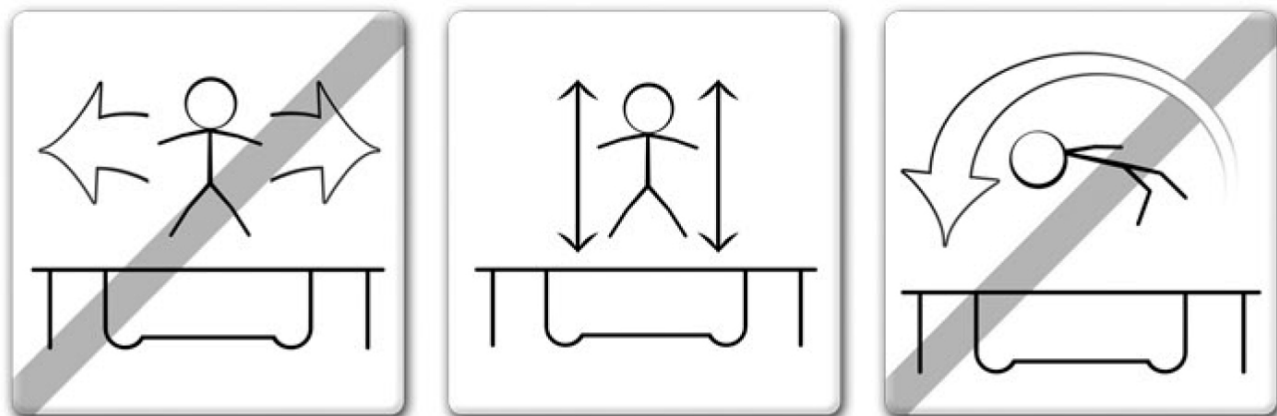


Погодные условия: Пожалуйста, следите за прогнозами погоды при использовании батута. Если мат промокнет, пользователь может поскользнуться и получить травму. Так же не используйте батут в ветреную погоду, т.к. можете потерять контроль.



Ограничение доступа: Когда батут не будет использоваться, храните лестницу в безопасном месте, чтобы не допустить доступа детей к батуту без присмотра.

Советы для снижения риска несчастного случая



Для того чтобы снизить риск несчастного случая пользователю необходимо:

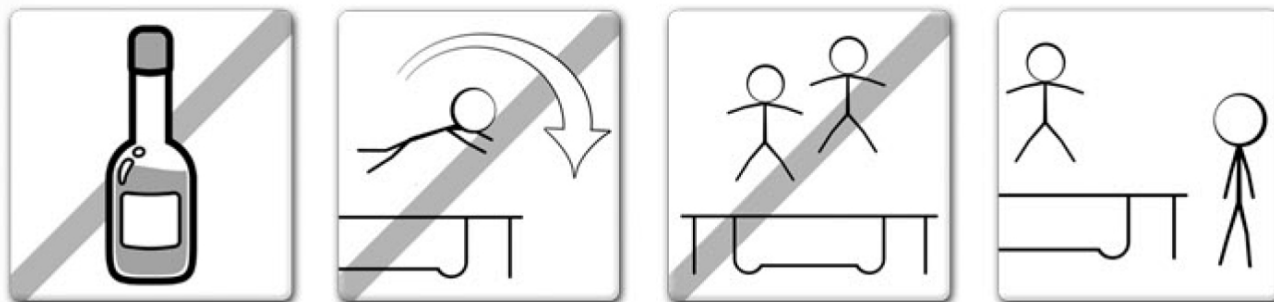
- Всегда следить за прыжками и положением тела каждый раз.
- Не пытайтесь выполнять трюки, которые находятся за пределами Ваших возможностей.
- Прочтите и запомните, что прыжки на батуте необходимо совершать, находясь в центре.
- Всегда контролируйте, что тот, кто использует батут, отталкивается и приземляется в центре.
- Всегда прыгайте вертикально, стараясь воздерживаться от прыжков вблизи пружин.
- Всегда консультируйтесь с инструктором перед тем, как пробовать новые трюки.

Для того чтобы свести риск получения травм наблюдающий должен:

- Понять и соблюдать все правила техники безопасности и рекомендации.
- Сообщать пользователю батута и предоставлять ему рекомендации о том, что они делают правильно, а что нет, чтобы обеспечить безопасность пользователя батута.
- Предупреждайте и информируйте пользователя батута о всех правилах техники безопасности.

Важно: если нет возможности следить за батутом, позаботьтесь о том, чтобы обеспечить его сохранность и не допустить его использование без надзора.

Инструкция по технике безопасности



Меры предосторожности во время использования батута

- Не используйте батут, если находитесь в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.
- Вам следует аккуратно залезать на батут. Никогда не запрыгивайте на батут или не спрыгивайте с батута. Никогда не используйте батут для того чтобы, перепрыгнуть с него на другой объект.
- Обязательно изучите и освоите каждый вид базовых прыжков на батуте, прежде чем пробовать более продвинутые и сложные техники. Прочтите раздел основных прыжков.
- Для остановки, согните колени, когда приземлитесь на ноги.
- Всегда держите прыжки под контролем, когда Вы прыгаете на батуте. Контролируемые прыжки- это когда вы приземляетесь в то же место, откуда оттолкнулись. Если вы чувствуете, что начинаете терять контроль, остановитесь немедленно.
- Не прыгайте слишком высоко длительное время. Смотрите на мат, чтобы сохранить контроль. Если этого не сделать, вы можете потерять равновесие.
- На батуте никогда не должно находиться более 1 человека.

Меры осторожности для наблюдающего: Ознакомьтесь с основными прыжками и правилами безопасности для предотвращения и снижения риска травм убедитесь, что все новые пользователи ознакомлены с правилами безопасности и основными прыжками.

- Все пользователи должны быть под наблюдением не зависимо от возраста и мастерства.
- Никогда не используйте батут, если его мат повреждён, изношен или мокрый.
- Все предметы, которые могут помешать работе батута, следует держать на расстоянии.
- Чтобы предотвратить неконтролируемое и несанкционированное использование батута, убирайте батут на время, пока он не используется.

Инструкция по технике безопасности

Меры предосторожности во время использования батута



Подъем и спуск: Будьте осторожны при подъёме и спуске с батута. Залезая на батут, не вставайте на защитный мат или на пружины. Нельзя запрыгивать на батут с постороннего объекта (Например, с лестницы или крыши). Это очень опасно. Не спрыгивайте с трамплина прямо на землю. Если на батуте играют маленькие дети, им может понадобиться помощь при подъёме и спуске с батута.



Употребление алкоголя и наркотиков: Не употребляйте алкоголь или какие либо препараты (в том числе и лекарства которые могут повлиять на координацию) при использовании этого батута. Это считается очень опасным, т.к. они могут повлиять на вашу реакцию, ощущения и физическое состояние в целом.



Несколько пользователей: Если у вас несколько пользователей (более 1 человека в любой момент времени), Вы увеличиваете шансы получения травмы. Они могут быть вызваны тем, что можете упасть с батута, потерять контроль, столкнуться с другим пользователем или упасть на пружины.



Пружинный каркас: При использовании батута стойте в центре мата. Это сильно снизит риск падения на пружинную раму. Всегда держите пружинную раму закрытой защитным матом. Не прыгайте и не вставайте на защитный мат, т.к. он не рассчитан на вес человека.

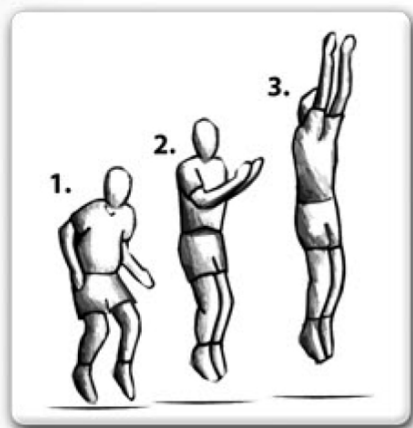


Потеря контроля: Не пробуйте сложные манёвры, пока не освоите базовые. Если Вы не последуете данному совету, это может привести к получению тяжёлых травм.

Техники прыжков на батуте

Базовые навыки

1: Базовый отскок



- Встаньте в исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, голова расположена прямо, глаза направлены на мат.
- Махните руками вперёд и вверх круговым движением.
- В воздухе сведите ноги и направьте носки ступней вниз.
- Приземляясь, держите ноги на ширине плеч.

2: Отскок с колен



- Начните с базового отскока, но не прыгайте очень высоко.
- Приземлитесь на колени, удерживая спину прямо, а тело вытянутым вверх, используя руки для сохранения равновесия.
- Выполните отскок в положение для базового отскока, взмахнув руками вверх.

3: Отскок сидя

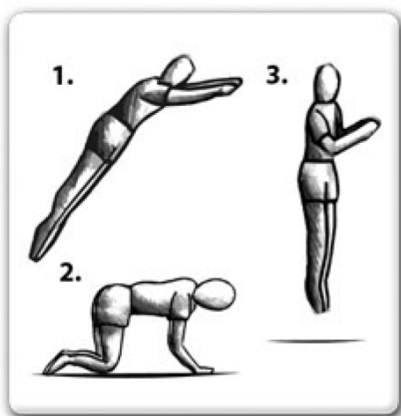


- Начните с базового отскока, но не прыгайте очень высоко.
- Приземлитесь в положении сидя.
- Положите руки на мат у бёдер, не блокируя свои локти.
- Вернитесь в положение, стоя оттолкнувшись руками.

Техники прыжков на батуте

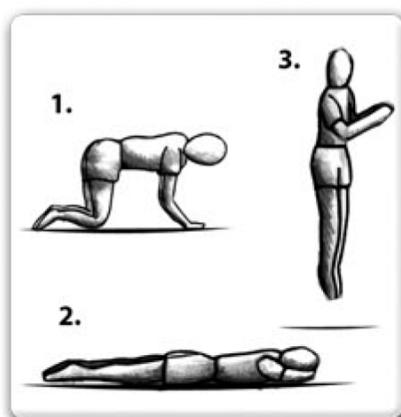
Продвинутые навыки

1: Базовый отскок



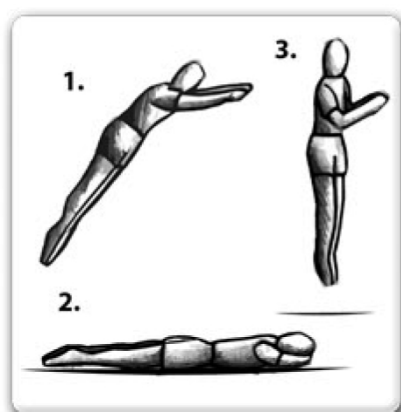
- Начните с базового отскока, но не прыгайте очень высоко.
- Приземлитесь на руки и колени одновременно, в то же время убедитесь, что спина параллельна мату, а руки и ноги стоят на ширине плеч.
- Используйте момент импульса, чтобы оттолкнуться и занять положение стоя.
- После освоения его на данной высоте, попробуйте прыгнуть немного выше, но помните, что всегда должны контролировать силу прыжка.
- Попробуйте следующий способ после того, как Вам станет комфортно и будет просто выполнять данный отскок.

2: Отскок с рук и колен



- Начните с базового отскока, но не прыгайте очень высоко.
- Приземлитесь на руки и колени одновременно, в то же время убедитесь, что спина параллельна мату, а руки и ноги стоят на ширине плеч.
- Используйте момент импульса, чтобы оттолкнуться и занять положение лёжа. Удерживайте голову прямо, а руки удерживайте перед лицом на полотне батута.
- Убедитесь, что Вы коснулись мата всем телом.
- Оттолкнитесь руками, чтобы вернуться в исходное положение.

3: Прыжок на живот







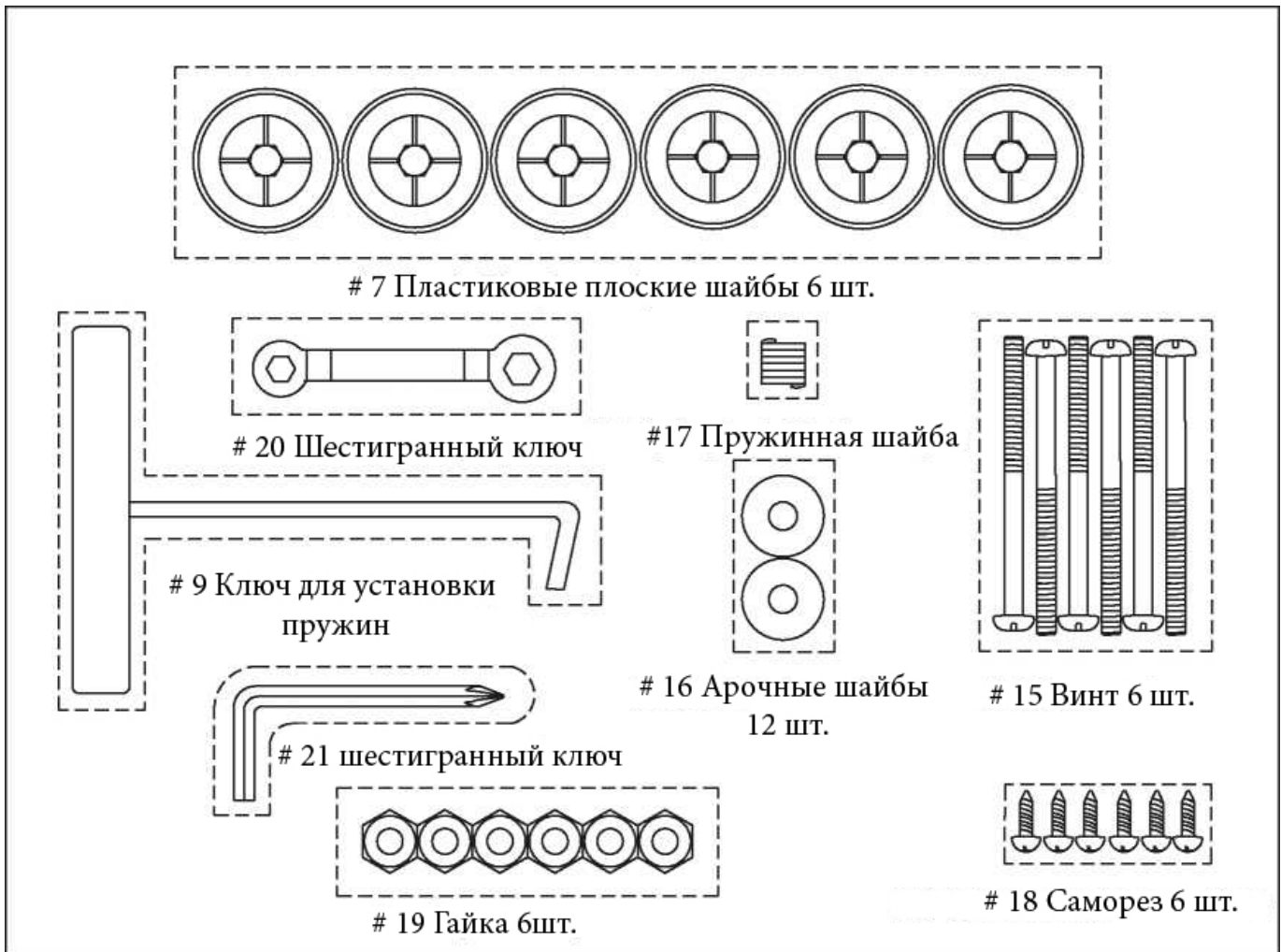
- Начните с базового отскока, но не прыгайте очень высоко.
- Приземлитесь на живот. Удерживайте голову прямо а руки удерживайте перед лицом на полотне батута.
- Убедитесь, что Вы коснулись мата всем телом.
- Оттолкнитесь руками, чтобы вернуться в исходное положение.

Список Запчастей основной конструкции батута

№	Детали		Описание	Кол-во
	№ детали	Изображение		
1	TMSP-88-36-28		Прыжковое полотно с треугольными кольцами и защитным матом	1
2	TR-88-36-38.1		Верхняя рама	6
3	CTRS-88-36-38.1		Верхний соединительный эл-т с пазом	6
4	VLE-88-31.8		Вертикальная направляющая ног	6
5	PVLE-88-31.8		Пластиковая накладка на вертикальную направляющую	6
6	PHLB-88-31.8		Пластиковое горизонтальное основание ног	3
8	T28N		Пружина (28 N 5 1/2 дюйма)	36
10	TSP88		Инструкция по технике безопасности	1

Список запчастей защитной сети батута

11	EST-88-3A-25.4		Прямая направляющая сети с пенной накладкой	6
12	ECT-88-3A-25.4		Изогнутая направляющая сети с пенной накладкой	6
13	ЕНТ-88-3А-25.4		Горизонтальная труба с накладкой	3
14	EN-88-3A		Защитная сеть	1



Инструкции по сборке

Шаг 1 – сборка ножек

Поместите вертикальные направляющие (#4) в отверстие в пластикового горизонтального основания (#6) и пластиковую накладку на вертикальную направляющую (#5) закрепите с помощью пластиковой шайбы (#7) и ключа.

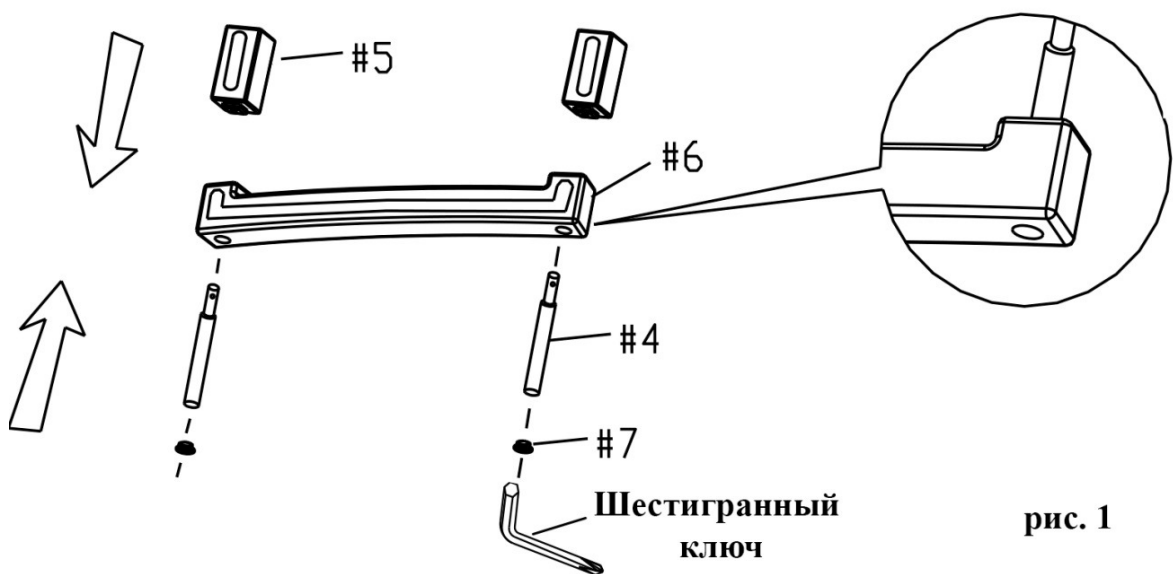
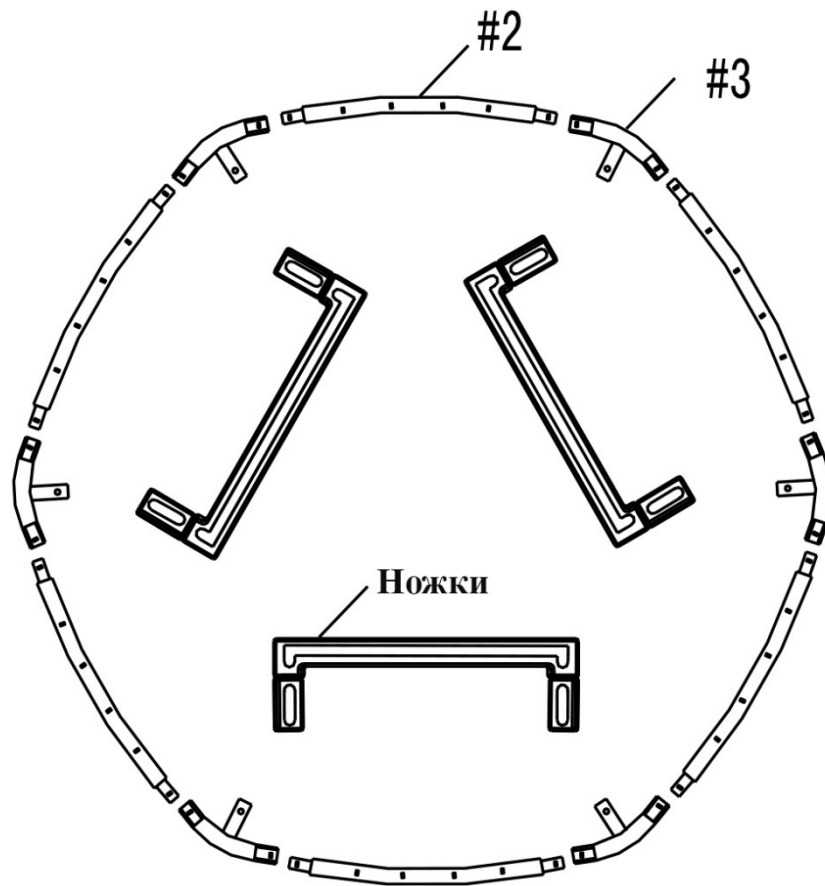


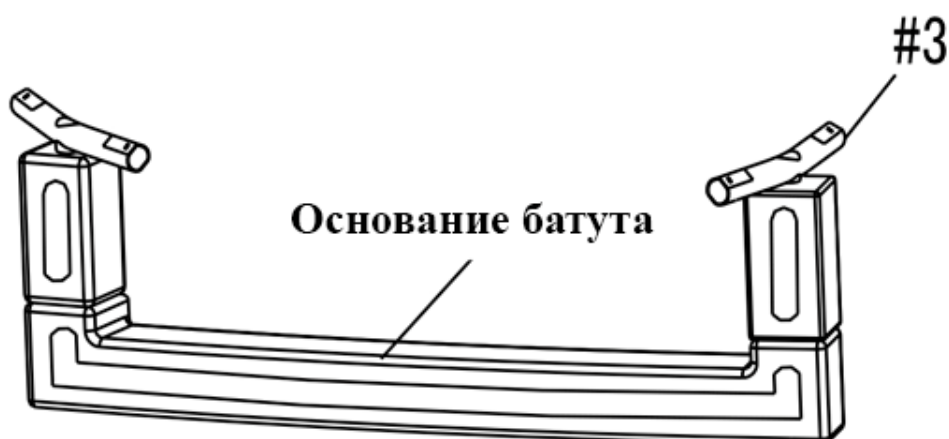
рис. 1

Шаг 2 – сборка рамы

Рама батута состоит из 12 частей которые необходимы для сборки. Каждая деталь с одинаковым номером взаимозаменяема, разложите запчасти как показано на схеме ниже и соедините пазы. Для данной сборки Вам понадобится: верхняя часть рамы (#2, 6 шт.), Верхний соединительный эл-т (#3, 6 шт.), ножки в сборе (3 шт.)

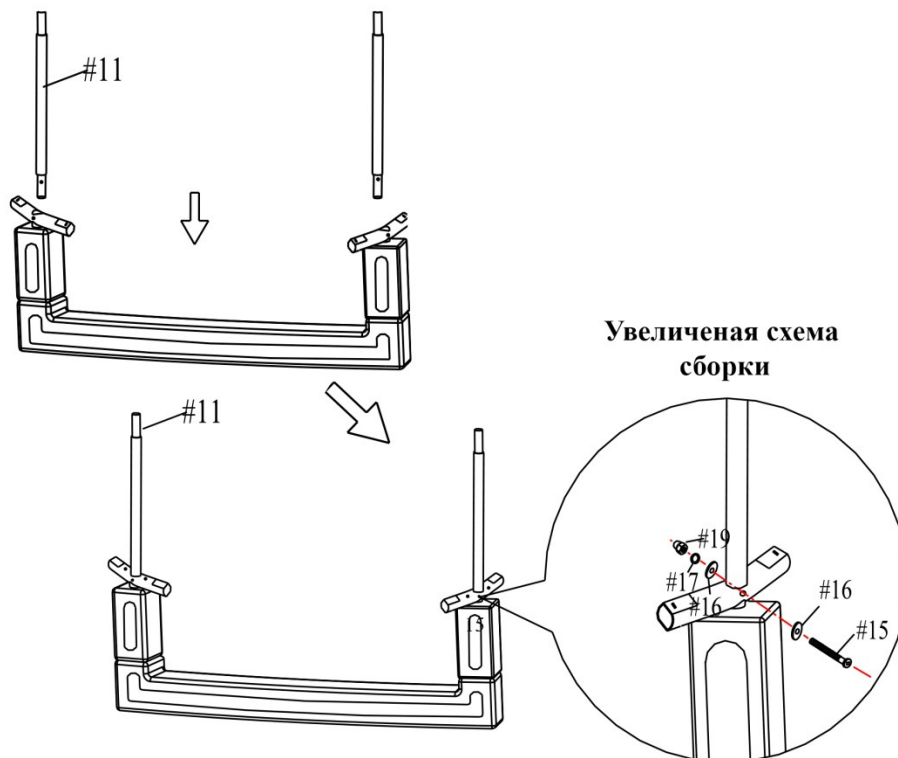


2.1 Начните сборку основной конструкции батута с того, что поместите деталь (#3) в разъем в вертикальной части ножек.

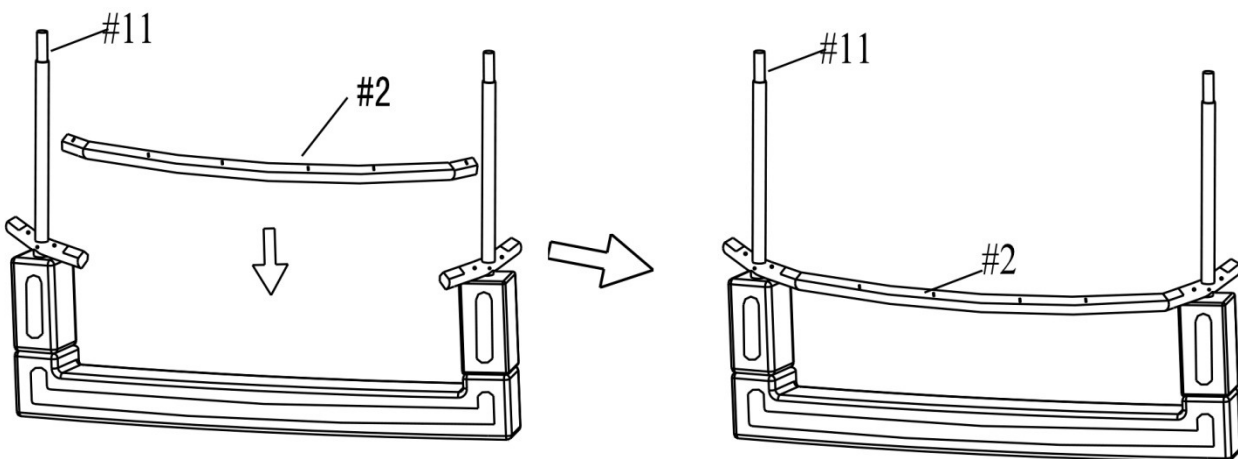


2.2 Установка вертикальной направляющей защитной сети

Для данного этапа сборки, для удобства Вам потребуется помощник. Уделите особое внимание данному этапу сборки. Поместите вертикальную направляющую сети (#11) в паз как указано на рисунке ниже, после закрепите с помощью винта (#15), изогнутой шайбы (#16), пружинной шайбы (#17), и гайки (#19)

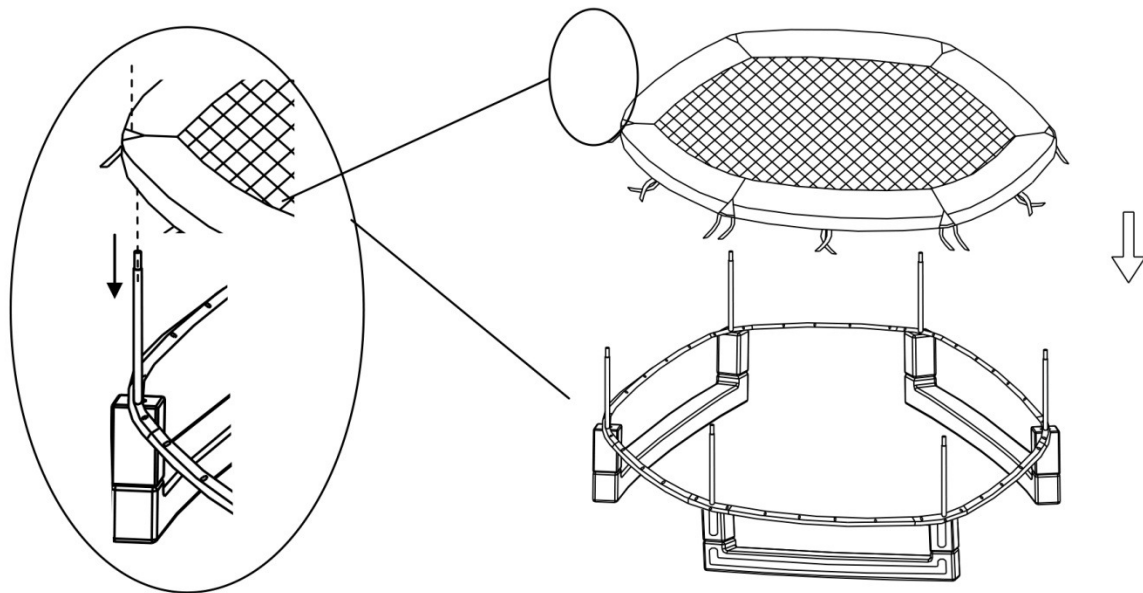


2.3 Установите деталь (#2) в разъем как показано на рисунке ниже. Для соединения частей деталь (#2) нужно поместить в паз детали (#3). Убедитесь в правильности установки, изогнутая часть должна быть повернута наружу. Теперь закрепите места соединения оставшимися пластиковыми плоскими шайбами (#7). Важно не перетянуть крепление!

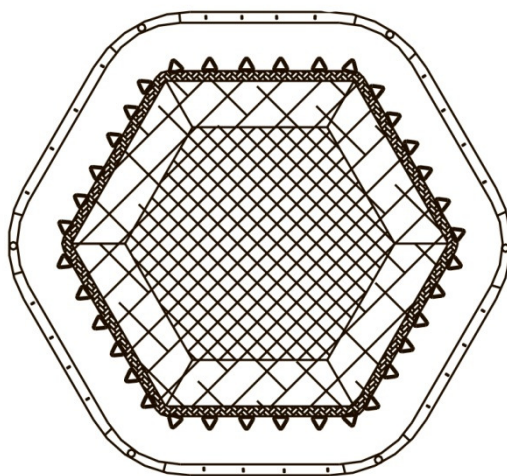


Шаг 3 – Установка мата и пружин

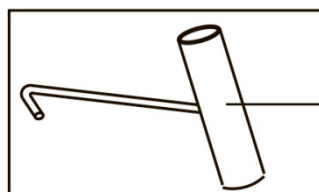
3.1 Закрепите защитный мат на основной конструкции батута, как показано на схеме. У данного батута защитный мат и прыжковое полотно идут в сборе. На обратной стороне расположены треугольные кольца, для крепления пружин к полотну (# 1). Для того чтобы установить полотно, со стоек нужно снять пенную накладку и после установить её на место.



3.2 У данной модели есть 36 колец для крепления пружин к полотну и столько же отверстий в основании батута. Далее описан порядок установки пружин.



Для удобства сборки поднимите защитный мат. Необходимо 2-ое взрослых для данного этапа сборки батута. При установке пружин будьте аккуратны, во избежание защемления пружиной. Для установки пружин пользуйтесь ключом изображённым ниже.

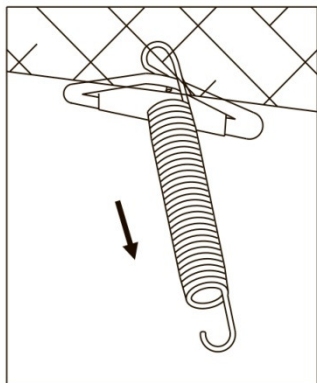
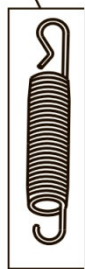


Ключ для установки пружин (9)

Закрепите за все кольца у полотна R-образный крючок пружины (#8)

Далее как на схеме ниже, с помощью ключа установите пружину в разъем в раме.

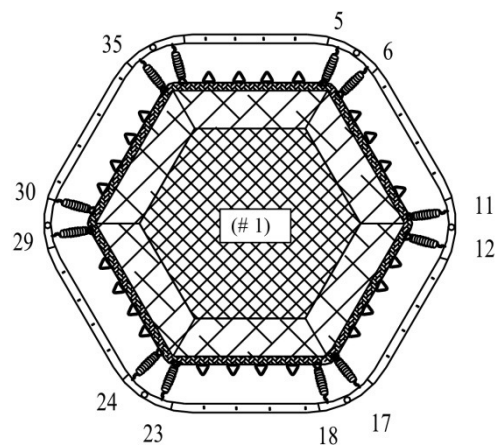
«R»
крючок



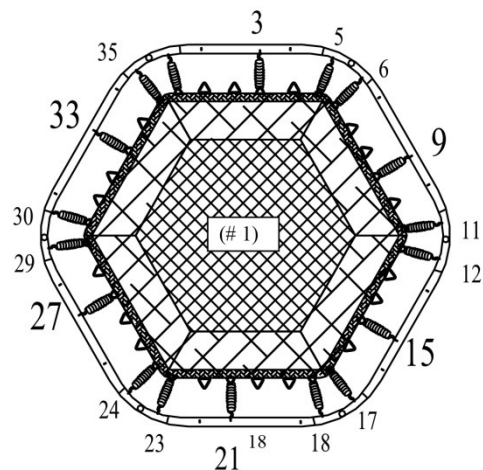
Ключ для установки пружин (#9)

Далее показан порядок установки пружин, для равномерного натяжения полотна.

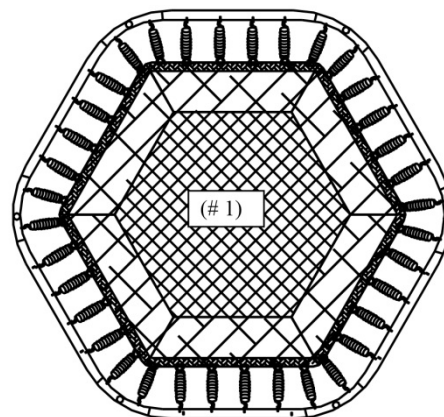
Нулевым положением пружин будем считать положение 2-х пружин по обе стороны от стойки, устанавливайте пружины одновременно с противоположных сторон. (на пример 5, 6 затем 23, 24 и далее)



Далее установите пружины в каждое 3 отверстие



После можете установить все оставшиеся пружины. Убедитесь в равномерном натяжении полотна в конце

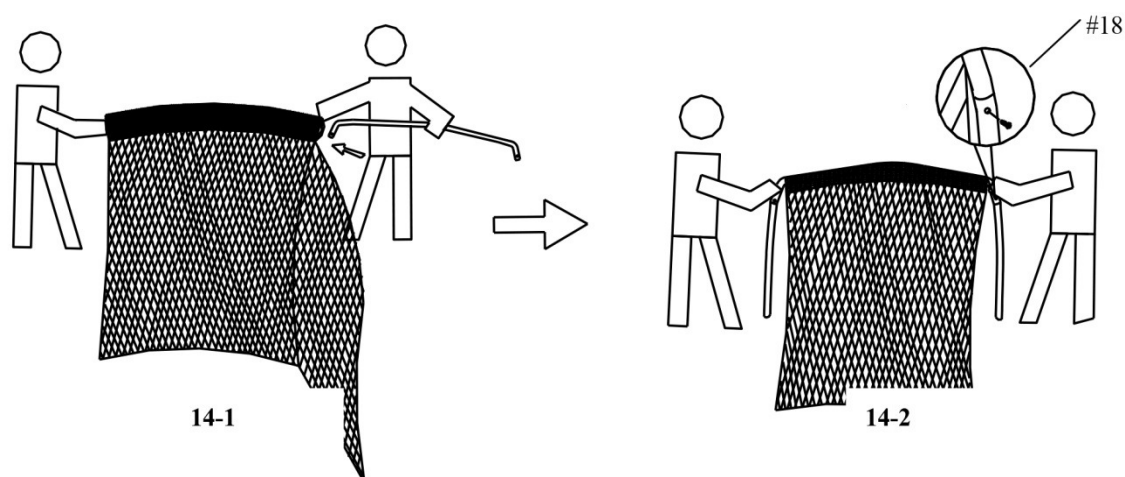




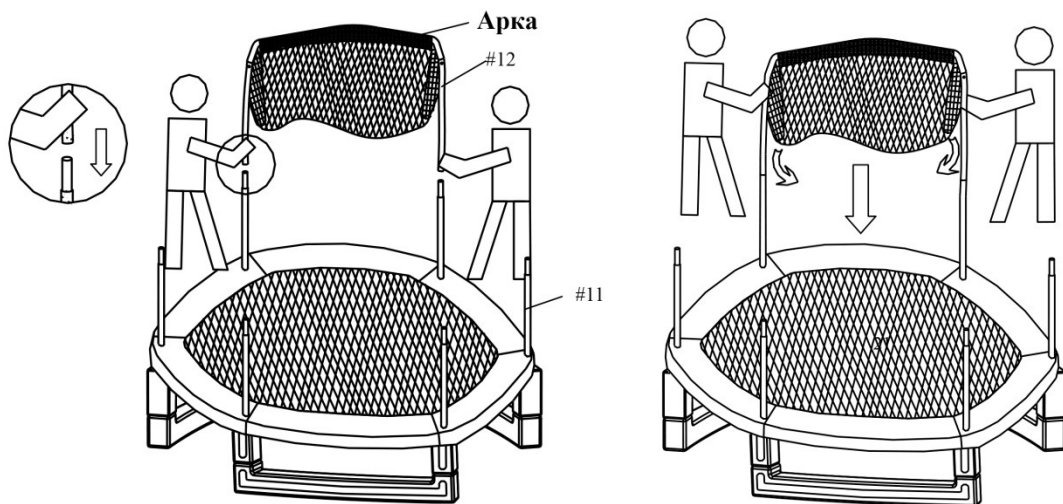
После завершения установки пружин, закрепите мат к раме, чтобы надёжно скрыть пружины. Для этого воспользуйтесь лентами по периметру мата батуа. Хорошо закрепите мат к основной раме. Прежде чем продолжить сборку, проверьте качество всех креплений и правильность их установки. Закрепите карточку с инструкцией по безопасности.



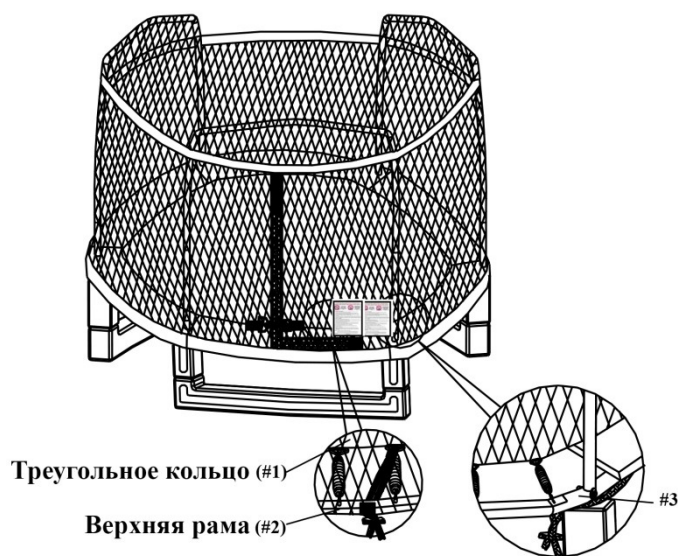
Шаг 4 – Установка защитной сети



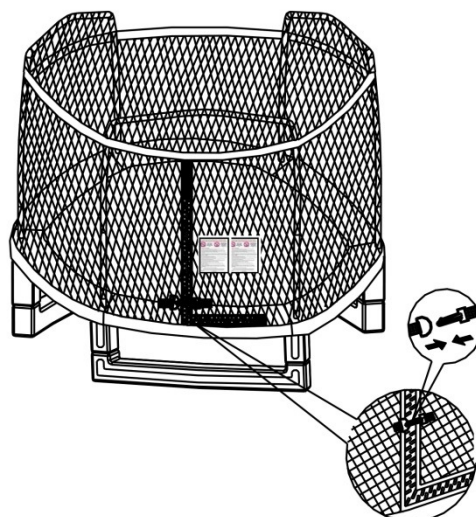
4.1 Проденьте горизонтальную трубу (#13) в верхнюю часть защитной сети и соедините с обеих сторон с деталью (#18) Защитная сеть должна находиться с внешней стороны. Аккуратно расправьте защитную сеть и закрепите с помощью эластичного ремешка в нижней части сети.



Завяжите эластичный ремешок сети на раме пропустив его через треугольное кольцо и обвязав вокруг стойки, в результате получится кольцо надёжно удерживающее сеть. (см. рисунок ниже)



Застегните замок молнии на защитной сети (#14) которая будет служить проходом на батут. Можете закрепить молнию с помощью замочка с внешней стороны.



Для разборки батута повторите все в обратном порядке.